

دائیات کا دسترخوان سو ساری

خوش آمدید سالی نو
ہلکے اس کی شمع جلا لیں گے

چکن شوربا
موسم سرما کی خاص دشن

سری لنکا
ہلالی رنگ میں رنگا جزیرہ

شاء جاوید
دلکش چہرہ، پُر تاثیر اداکارہ

شمالیہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING
Section

اداریہ

معزز قارئین!
السلام علیکم

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 59، جنوری 2016



الوداع 2015ء جس کے دامن میں کئی تلخ دشیریں یادیں باقی رہ گئیں۔

نئی امیدوں، اچھی توقعات اور سب سے بڑھ کر نیک خواہشات کے ساتھ ہم نئے سال کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ گزرے دنوں کے گوشوارے میں قومی سطح پر بڑی ناگہانیاں دیکھنے کو ملیں۔ پہلے سیلاب کھڑی فصلوں اور دیہاتوں کو بہاتا لے گیا اور پھر شمالی علاقہ جات میں زلزلے نے انسانی زندگی کو نیست و نابود کر دیا، پھر بھی امید کے سہارے دنیا قائم ہے۔ جب تک زندگی ہے عزم و حوصلے کے سہارے زندہ رہنا ہے اور اپنے ملک میں امن و محبت کی فضا قائم کرنے کے لئے بہت کچھ کرنا ہے۔ اللہ کرے کہ نیا سال دنیا بھر کے لئے امن و آشتی کا پیا مبر بن کر آئے۔

ڈالدا کا دسترخوان تاحال پکوان سے متعلق شائع ہونے والے جریدوں میں نمایاں مقام رکھتا ہے۔ یہ جہاں ہماری انتھک محنت کا ثمر ہے وہیں آپ قارئین کی دلچسپی، توجہ اور محبت کی مرہون منت ہے۔ نئے شمارے کے مضامین اور نئی ریسپیجز آپ کو پسند آئیں تو دعا کے لئے ہاتھ ضرور اٹھائیے گا کہ رب کریم ہمیں اسی طرح ترقی کی راہوں پر گامزن رکھے۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس اور ڈالدا کا دسترخوان ترقی کی منازل طے کرتے رہیں اور سال نو ہمارے لئے برکتوں کا سامان بنے (آمین، حمد آمین)

سرورق مرغ مستقیم

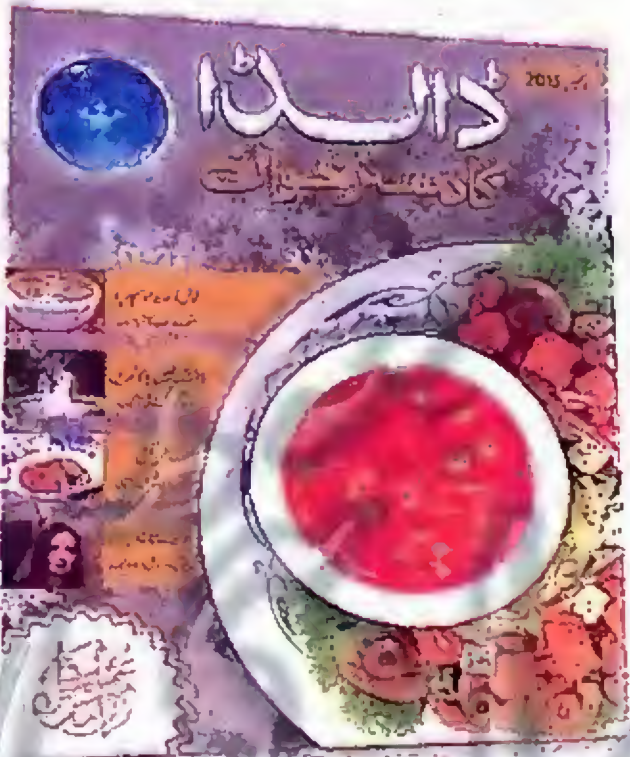
ایڈیٹر شاہین ملک	ڈسٹری بیوشن مینیجر شیخ مشتاق احمد 0300-2275193
کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر عمران فاروق	پبلشر ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
ایڈورٹائزنگ مینیجر منور شریف 0323-2395990	خط و کتابت کا پتہ REVELATION INC. 2nd Floor, Khyber Pakhtunkhwa, Islamabad پلاک نمبر 5، گلشن، کراچی (75600) ای۔ میل: dkd@revelationinc.co فون نمبر: 021-35304425-6 فیکس: 021-35304427
ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور) عصمت پاشا 0300-9493896	



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنابر جسٹریبل مارک (ڈالدا فوڈز) (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نوالی برتننگ ایڈوائزنگ ایڈسٹری سے چھپا کر شائع کیا۔



واللہ کا دستِ بخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ واللہ الیہ واعرزی کا اپنے کارمین سے رشہ فون، امی میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

موسم سرما اسپیشل خوب ہے

دسمبر 2015ء کا موسم سرما انیشل گونا گوں خوبیوں سے آراستہ ہے۔ پہلا مہینوں خوش آمدید موسم سرما بہت معلوماتی ہے۔ کہتے ہی ایسے سوپ ہیں جن کا نام تو سنا تھا مگر نہ کبھی بتائے نہ کبھی کسی جریدے میں اس کی ترکیب ہی پڑھی تھی، نہ ہی دہلیس 220 گرام سوپ کی غذائی افادیت ہی کا علم تھا۔ بہر حال ہر روز ایسے معلوماتی مضامین شائع کر دیا سمجھے یہ ان لوگوں کے لئے ہے جنہیں وہ گے جو ناہرین غذاہیت سے مشورے نہیں کر سکتے اور نہ ہی ایسے متنوع کھانے خرید کر کھا سکتے ہیں۔

سوپ کا زمانہ اچھا آگیا

خوش آمدید موسم سرما اور دسلو نے زائے دار سوپ سے متعلق تحریر بہت بھائی ۔
پھر ان کے بعد ہم نے کاج بھی خرید لئے ہیں کہ یہ دل کو صحت مند رکھنے والی
فیغریات میں نمایاں مقام رکھتے ہیں ۔ مشہور نگاروں تک ہمارا سلام پہنچا
دیجئے ۔ جی نہیں سرما کی ماتیوں میں نہاریاں کی خواست بھی بھائی تھی ہے ۔ آپ
نے نہاریاں کسانے کی چاہت اجماری ۔
رہینہ انصاری ۔ حیدر آباد

ڈبل روٹی ہوتو کیسی، اسپ بہا چلا

والذاکرا وسترخوان ہر مادہ ہمیں غذاؤں اور گھاسوں سے متعلق دلچسپ سائنسی معلومات مہیا کرتا ہے۔ اس بار کا جو سوپ، برہماری اور زطل روٹی کی اقسام سے متعلق معلومات مجھ پہنچانے کا بے حد شکریہ۔ آج کل بران، براؤن، گرین، جنجر اور گارلک بریڈ نامیاتی اجزاء کے ساتھ تیار کی جا رہی ہے مگر یہ عوام الناس تک کہاں پہنچ رہی ہے۔ نامیاتی خوراک تیار کرنے والوں کو اسے عام دکانوں تک پہنچانا چاہئے تاکہ زیادہ بیٹس، خونا پے اور دیگر امراض میں مبتلا لوگ اس غذا سے فیض حاصل کر سکیں۔ آپ کے مضمون نگار نے بھی لال آنے کی روٹی اور بران بریڈ کے حق میں اچھی رائے ظاہر کی ہے، پڑھ کر لطف آ گیا۔

عائشہ زیدی۔۔ میر پور خاص

کھانے صحت کے خزانے کا سلسلہ اچھا ہے

مجھے اس بار کا جو سوپ، دنا بھر، بھاری، بران اور وائنٹ بریڈ کے مضامین غضب کے گئے۔ آپ نے سر دیوں اور مقوی غذاؤں کے حساب سے صحت بخش انتخاب پیش کیا ہے۔ ویلڈن ڈالڈا ایڈوانزری سرس۔ شاہجہانستار۔ سکھر

چکن تھا تم اور مشروم سوپ خوب تھا

موب کے آرٹیکل کے بعد آپ کی ترائیکب سے چکن قحاقم اور مشروم سوپ بنایا، واللہ لطف آیا اور اس کے علاوہ بھی روکھو ریسپیچز اچھی لگ رہی ہیں۔ آہستہ آہستہ بناؤں گی۔ مضمائن میں ریویوز، ڈالڈ VTF بناسیتی، جاڑا کیا آیا، مفید پورے، کاجر، شیف، راجہ عبداللہ کا انزویو اور کشتز کا سہارا کسے روکار نہیں پسند آئے۔ مضمائن کا چناؤ خیب ہوتا ہے۔ یہی خوبی ہمیں ہر ماڈل ڈالڈ کا دسترخوان خریدنے پر مجبور کرتی ہے۔ منیزہ واسطی... رحیم براخان

یہ شیف ہمارے اچھا سلسلہ ہے

ہر بار شیف کے انٹرویو دلچسپ ہوتے ہیں اس بار ملکہ عبداللہ کا انٹرویو بے حد دلچسپ ہے۔ تعارفی کلمات بھی اچھی طرح لکھے گئے ہیں۔ اسی طرح ریستوران ریویو بھی بہت اچھے انداز میں لکھا گیا ہے۔ خالد کوثر، سنڈو جام

باشی کا نام پہلی بار سنا

یہ بنگالی دُش ہم نے پہلی بار بنائی بلکہ نام بھی پہلی بار ہی سننا تھا مگر یہ تو بہت راقہ دار دُش ہے۔ جن قارئین نے اب تک نہیں بنائی ہمارا مشورہ مانیں
اشی ضرور بنائیں۔ اس کے علاوہ مرغ کھرجن بھی اچھی دُش ہے اور بہت کم
وقت میں تیار ہو سکتی ہے۔
عالیہ زبیر...

رخ زینا کی زینا کی کے کیا کہنے

کار کا کام کا شہینکس، پینڈ بیگز، حسن کا راز اور آتشیں مثل جیوری والے مضامین مجھے ذاتی طور پر بہت معلوماتی لگے۔ تصاویر اور تحریریں دونوں عمدہ ہیں۔ سیمپوزیم میں انڈیا قیام، روغن فاش اور چکن اینڈ ہرب رائس بہت عمدہ لگ رہے ہیں۔ آج ہی کم از کم روڈ شوز کو ڈرپر بنا ہی لوں گی۔ والدہ کا دسترخوان ہمارے لئے توفیق سے کم نہیں۔ کچھ بھولتے ہیں فوراً بادل دبتا ہے۔ مثال کے طور پر کاجو اور براؤن پر ایک کہانی چاہئے۔

گمرواری کے مضامین کا رآمد تھے

شہزاد کا سہارا بنے، رکار فیض، بہت اچھا لکھا۔ اسی طرح مجھے ایک پرانا سوال ملا جس میں ذیچہ چڑھتی ویاہگ اور درودن کے اسٹائل سے متعلق

بہت عمدہ نہیں رہی مگر تھیں اور صاحب کو کنگ اور گھر وادی کی رہنمائی کے لئے زالڈائیڈ وائزری سرورس کے جوابات کا نوٹ کیا کہنا۔ بہت سلیس انداز میں تفصیل سے مسائل حل کئے جاتے ہیں۔ میں نے اکثر اپنی کئی الجھنوں میں ایڈ وائزری سرورس کے جوابات سے اپنی اصلاح کی ہے۔ دوسرے رسالوں میں دو ایک جگہ تھوڑے تھوڑے سے چٹکے شائع کر رہے جاتے ہیں مگر آپ کے ہاں معقول حد تک قارئین کی علمی قابلیت بڑھنے کے انتظامات نظر آتے ہیں۔

باغِ غنیمانی نے دل جیتا اس یار

کسی بھی اچھے رسالے میں خواتین کو کچن سے لے کر گھروں کے عمومی مسائل تک کی رہنمائی مل جائے تو کیا کہنے؟ اس بار آپ نے رمبر کے شمارے میں جہاں گھروں کی آرائش کے حصے میں اچھے مضامین شائع کئے ہیں وہیں خاص کر باغبانی کے دو مضامین ان ڈور پلانٹس اور مفید پودے شائع کر کے دل جیت لیا ہے۔ موسم سرما آنے کو ہمارے دل چاہتا ہے کہ لان میں یا بارآمدنہ میں شام کی چائے پی جائے اور نرم دھوپ میں کھلی فضا میں صحت بخش ماحول ترتیب دیا جائے۔ ایسے میں آپ کے شائع کردہ دونوں مضامین نہایت کارآمد ہوں گے۔

”ضروری بات“۔

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوششیں کے لئے
 تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے
 ذمہ آپ کے تبدیل سے مشکور ہیں۔ (ادوارہ)



خوش آمدید سال نو اک اس کی شمع جلائیں گے محبتوں کا شہر بسائیں گے

2016ء کا سورج انگلیں جگاتا خوش آمدید کہہ رہا ہے۔ پچھلے برس کی تلخیوں، الجھنوں کو بھول کے خوبصورت باتیں سوچنے کا یہی وقت ہے، اچھوتے خیالات کو لفظوں کے ہیر پھیر سے غزل کی مالا پہنانے کا، یہی وقت ہے، آڑھے ترچھے سیدھے اٹلے اسٹروکس سے دل میں بسی خبر کی تصویر کو مجسم کرنے کا، سروں کی نئی سرگم چھیڑنے کا، کچھ نئے رنگ و آہنگ پرانے سازوں میں مدغم کرنے کا اور ان خواتین بلکہ یوں کہئے کہ روشن مثالوں سے ملنے کا جو برس ہا برس کی تہذیبی روایتوں میں جدت اور ندرت کی چاشنی گوندھ رہی ہیں۔

ہر پچھلا برس اپنے قدموں کے نشان ثبت کر کے گزر جاتا ہے کہ گزرتا تو وقت کا چلن ٹھہرا۔ یہ نیا سال چند ماہ بعد باسی نہ ہو جائے، روک لیں اس وقت کو چند ساعتوں کے لئے اور سوچیں کہ پھول کیسے بنتے ہیں، رشتے کیسے بنتے اور ٹھکائے جاتے ہیں۔ کیریز (روزگار) اور فنون لطیفہ کو کتنے جتن سے سنوارنا ہے؟ جان لیجئے ان نوجوان خواتین کے منصوبوں سے متعلق کچھ دلچسپ باتیں اور ان کے خوابوں کو کیسی زبان ملی آپ بھی پڑھئے۔



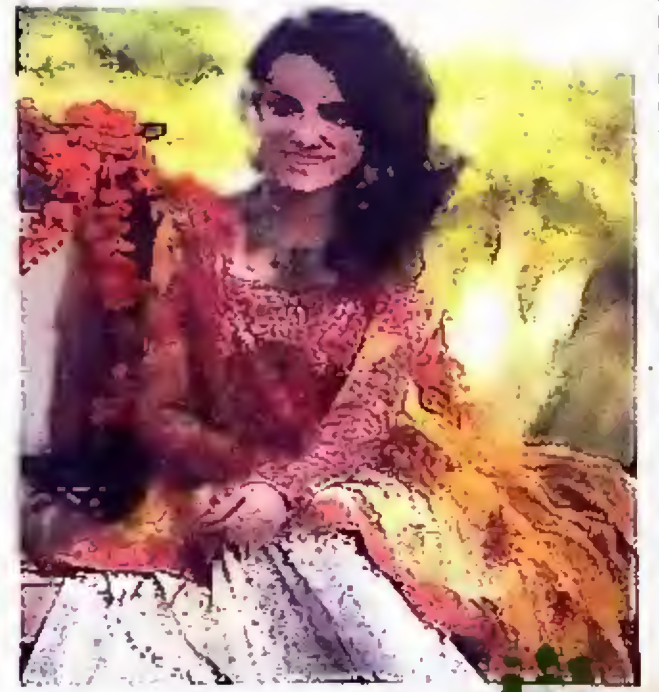
عمارہ خان

ڈیزائنرز

”میں نے 2002ء میں اپنا Couture House قائم کیا تھا۔ مجھے اللہ تبارک تعالیٰ پر مکمل بھروسہ تھا کہ میری محنت دیکھا نہیں جائے گی۔ مجھے شروع ہی سے کپڑے کے سیریل اور سلائی سے دلچسپی رہی تھی اس لئے بھی ڈیزائننگ میں کوئی دشواری نہیں ہوئی۔ اس سال Hemlines مختصر ہوئی ہیں اور میں نے برسوں کی ریاضت کے بعد مختلف انداز کے عروسی ملبوسات متعارف کرائے ہیں جو بے شک قیمتی بہت ہیں لیکن ان کی کٹنگ، فیکس، کام کی کرافٹ میں شب سب کچھ روایتی خراؤں شراروں سے مختلف ہے۔ یہ نظم مشرقی روایت کے ساتھ جدید رجحان کے مطابق ہیں۔ PFDC کے برائینڈل ویک میں مجھے ملنے والی پذیرائی میرے لئے بیش قیمت تحفے سے کم نہیں۔ آج مجھے فیشن انڈسٹری میں تسلیم کیا جا چکا ہے آپ بھی آئیے اگلے موسم سے عشق ہے تو۔“

فرح طالب عزیز

”آج میں ریشمی ملبوسات اور شادیوں کے پہناؤں کے لئے ایک مستند حوالہ ہوں تو اس طرح کہ اپنے خوابوں کو خوب ہی نہیں رہنے دیا عملی انسان بن کر جزییات پر توجہ دی اور اپنی خامیوں کو سدھارا۔ ریشمی کپڑوں سے مجھے بھی لگاؤ تھا۔ آج کل فرنج ٹیٹ اور پنک کادی سے عروسی ملبوسات تیار ہو رہے ہیں۔ میں نے انہی میٹریلز پر ایمر اینڈری کو بھی شامل کیا ہے۔ شادی کے موقع پر خاندان بھر کی خواتین کو ملبوسات کے انتخاب میں اب سہولت مہیا کرتی ہوں۔ آپ کمیشن کا دعائی اور روزی میں پاکستانی ملبوسات کا کسی سے مقابلہ نہیں کر سکتے۔“



READING
Section

فاطمہ حسن

شاعرہ

"مال ہی میں مجھے پاکستان بک پبلشرز اینڈ سیلز کی جانب سے انجمن ترقی اردو میں خدمات انجام دینے پر ایوارڈ دیا گیا ہے۔ مجھے اردو ادب اور انجمن کی معتد خصوصیت کی حیثیت میں جو پچان اور عزت ملی اس کا احسان میں ساری عمر اتوار پاؤں گی۔ نئے برس میں میرا خواب ہے کہ دنیا بھر میں امن و امان و بہت خاص کر جو یہ دہشت گردی کے واقعات ہو رہے ہیں اور بے گناہ انسان مرد ہے جس اس ظلم اور انتہا پسندی کا فخر ہو جائے۔ دنیا محبت اور پھولوں سے مسکتی رہے۔ پاکستان میں کتب میلے منعقد ہوتے رہیں اور زبان و ادب کی خدمات پر ایوارڈ کا آغاز نہایت خوش آئند ہے۔"



خوئے دیکھا

گلزار

"میں باپلر گائیکی کی انجمن کی گلوکار ہوں۔ آپ میں سے کچھ قارئین نے میرا پہلا البم "خوئے دیکھا" سنا ہوگا۔ 2015ء میں اسے بہترین ڈیو البم بھاری میوزک IRA ایوارڈ ملا۔ میرا البم "خوئے دیکھا" حال ہی میں سوئٹس میڈیا پر ریلیز کیا گیا تو اسے بھی نوجوانوں میں پسند کیا گیا۔ یہ پزیرائی ملنا میرے لئے کسی اعزاز سے کم نہیں۔ مجھے خیر ہوتا ہے کہ پاکستانی گلوکاروں اور موسیقی کو پڑوسی ملک میں بے حد پسند کیا جا رہا ہے حالانکہ وہاں ہم سے زیادہ موسیقی اور گائیکی سمجھنے والے ہنرکار اور فنکار موجود ہیں۔ میری کوشش ہوگی کہ مشرق وسطیٰ مغربی موسیقی کو ہم آہنگ کر کے نئی کامیابیاں سینوں اور اپنی پاکستانی فلمی صنعت میں کوئی قابل ذکر کارنامہ کر دوں۔ اپنی فلمی صنعت کو فروغ دینے کی کوشش میں شریک ہو سکوں۔"



ڈاکٹر فرزین

"میں ڈاکٹر ہوں اور ڈاکٹر خان کی وساطت سے قارئین کو اپنی صحت کا خیال رکھنے کا مشورہ دوں گی۔ میرا خواب ہے کہ وہیں طب کی خواتین کو ان کے کمروں کی دہلیز پر طبی سہولتیں مہیا ہوں اور شری خواتین کو بھی ہر سال یاچہ یا بعد اپنے طبی معائنے کمرے کا شعور آ جائے۔ ملک کے بڑے شہروں کے اثرات طب کی کمرے باہر کھانے کا پتھر فروغ پا چکا ہے۔ دکھاؤں بات کا ہے کہ خفاں صحت کے اصولوں کو رد کرتے ہوئے ہم خواتین صرف بچے جانے کھانے خرید رہی ہیں۔ گوشت کا پتائیس، مصالحوں کا علم نہیں، پکانے والوں کا پتائیس، ہم اپنے بچوں کو زہر خرید کر کھلا رہے ہیں۔ مجھے اس وقت اطمینان ہوگا جب بیشتر ریسٹورنٹ فوڈ کو ایلی کا خیال رکھیں گے۔ حال ہی میں ایک ریسٹورنٹ نے ادھن کچن کی سہولت مہیا کی تھی ہم نے وہاں جا کر کھانا بننے دیکھا خرید اور پھر بچوں کو کھلایا۔ کاش لوگ کھانے کی تجارت ایمان داری اور غلطی سے کرنا سیکھ لیں اور آئندہ ہر سال ہم آنکھیں بند کر کے کھانے خرید سکیں۔"

شمیہ عباس

ماہر اندرونی آرائش اور فرنیچر ڈیزائنر

"میں نے جب پاکستانی کرکٹر ظہیر عباس کے ساتھ اپنی زندگی کی دوسری انک شروع کی اور بھارت میں جانا یا کاروبار کا انتخاب کر کے کراچی آئی تو مجھے اپنی قسمت پر یقین آ گیا۔ زبرد سے زندگی شروع کرنا کتنا چیلنجنگ ہوتا ہے۔ یہ مجھ سے پوچھے مگر غمیرے میں یہاں مکمل طور پر زبرد نہیں تھی۔ میرے ساتھ ظہیر عباس تھے۔ انہوں نے مجھے جذباتی سہارا دیا۔ میری بیٹی اور مجھے پاکستانی شہریت دلائی اور ہم نے یہاں Sam Abbas Studio بنایا جس نے اپنے قیام کے پہلے برس ہی میں نامی گرامی فرنیچر ساز کمپنیوں کو پیچھے چھوڑ دیا۔ میں آج بھی خود کو فٹنس کتب سمجھتی ہوں اور ہر نیا سال میرے لئے آج بھی اتنا ہی چیلنجنگ ہے۔ آئندہ برس بھی میں اپنے کیریئر اور اپنی فیملی کے لئے خود کو اسی طرح وقف کر دوں گی۔ میں ہمیشہ دعووں کو سلام کر دوں گی۔ ایک جس نے مجھے جنم دیا اور ایک وہ جسے اللہ نے میری بیٹی بنایا۔ زندگی نے مجھے بہت کچھ دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہوں۔"



READING
Section



سال نو کا پہلا لمحہ
امیدوں کا سنجیدہ

سن 2015 کا راج کرکٹ بورڈ نے ملے ایک فیصلہ جس پر اس نے لگے اور اسے جنوری 2016ء کا کھیل انڈیئن پرنسز آف اتر جاک اقد فیروز میں شیخی رکنہ و محمد رفیق کی شرکت کی اور وہی ٹیم کے
 پہلے ٹین ٹیسٹ کرانے کے لیے اسے 4 کھلاڑیوں کا انتخاب کرکے کرنا ہے لیکن اس کے سال کی آخری بات دولت سے دیا وہ اولیٰ ٹیم اختیار کر کے جن کے کھلاڑیوں کے کھیلوں کے بعد اس نے اس بات پر
 توجہ دیا کہ جسے اس کا استعمال پر عمل درآمد نہیں کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس نے اس بات پر توجہ دیا کہ اس کے سال 9 ٹیم کے کھلاڑیوں کی فہرست ہے۔
 اس سال کے کھیلوں کے بعد اس نے اس بات پر توجہ دیا کہ اس کے سال 9 ٹیم کے کھلاڑیوں کی فہرست ہے۔ اس کے علاوہ اس نے اس بات پر توجہ دیا کہ اس کے سال 9 ٹیم کے کھلاڑیوں کی فہرست ہے۔
 اس کے علاوہ اس نے اس بات پر توجہ دیا کہ اس کے سال 9 ٹیم کے کھلاڑیوں کی فہرست ہے۔ اس کے علاوہ اس نے اس بات پر توجہ دیا کہ اس کے سال 9 ٹیم کے کھلاڑیوں کی فہرست ہے۔
 اس کے علاوہ اس نے اس بات پر توجہ دیا کہ اس کے سال 9 ٹیم کے کھلاڑیوں کی فہرست ہے۔ اس کے علاوہ اس نے اس بات پر توجہ دیا کہ اس کے سال 9 ٹیم کے کھلاڑیوں کی فہرست ہے۔

میں بھی باشندے لذت کام و دین کے سلسلوں میں بے پناہ دلچسپی رکھتے ہیں۔ طرح طرح کے کھانے تیار کرتے اور خاندان بھر کو خوشیوں میں ہلاتے ہیں۔ سارے ملک میں جگہ جگہ قش بازی ہوتی ہے اور رات بھر شہر گنگا کے رہتے ہیں۔ کھانوں میں Lentil Stew کو خاصی اہمیت تیار کیا جاتا ہے۔ جنوں ہی گھڑیاں بار بار بجاتے ہیں یہ کھانے کھانا خوش بخوشی کا شاد یا نہ سمجھا جاتا ہے۔

آشپزخانه

یوں تو پورے آئینہ لیا میں آتش بازی کا مظاہرہ ہوتا ہے لیکن سڈنی کی بات ہی



کچھ الگ ہے۔ موسیقی کی دھنیں بلند سے بلند ہوتی چلی جاتی ہیں اور رگ رگمگ آتش بازی آسمان کو ڈھک لیتی ہے۔ لوگ سڑکی میں ہل پر مخصوص چراغاں دیکھنے اچھی خاصی تعداد میں آتے ہیں۔ آسٹریلیا کے شہر سیڈرون میں چھوٹی بڑی کشتیوں سے آتش بازی کرنے کی روایت برسہا برس سے چلی آ رہی ہے اور مقامی باشندے ہی نہیں، سیاحوں کے لئے بھی یہ موقع سال میں ایک بار آتا ہے۔ برکونی خوشی سے ناچا گا نا اور تمبکتیں انا نا دکھائی دیتا ہے۔

افتد کرے کہ ہم سب کے لئے نیا سال خوش آسودہ ثابت ہو (آمین)



جین اور پھر رات مجھے آتش بازی کے مظاہرے دکھائے گئے تھے۔

اسی

یہاں عمارات پر چراغاں کرنا تو کس سے کچھ پہلے ہی شروع کر دیا جاتا ہے۔



کتابخانه

بیشتر گنیزدین باشند۔ دسمبر کی آخری شام کو عبادت میں گزارتے ہیں۔ گرجا



گھروں میں عبادت اور خصوصی دعاؤں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ کچھ لوگ نانا جی تنظیموں، بورڈز اور افراد کے مراکز اور اسپتالوں میں مرینٹوں کو تائف تقسیم کرتے ہیں۔ گھروں پر دعوتوں کا اہتمام ہوتا ہے اور اسے کمرس کی طرح سنا یا جاتا ہے۔ آتش بازی کے مظاہرے رات کو روشن کئے رکھتے ہیں۔

امریکہ

یہاں باقاعدہ دعوے کرنے کی روایت ہے۔ دن بھر کھانوں کا سلسلہ چلتا ہے اور کرسس کی چیمپوں کے ساتھ اس دن کو بھی تہوار کی مانند منایا جاتا ہے۔ رات کا کھانا پورا خاندان ساتھ مل کر کھاتا ہے۔ نیویارک میں Ball Drop دیکھنا ہوتو ڈونی لینڈ میں دیکھا جاسکتا ہے۔ جہاں محل دھرنے کی جگہ نہیں ہوتی۔ نیکیلاؤں کے بوڑھے دو پہری سے ان تفریحات میں شرکت کرنے آ جاتے۔

READING Section

سال 2015ء کھانے کے محاذ پر کیسا رہا؟

بڑی کامیابیاں، چونکا نے والے واقعات اور پر امید مستقبل کی جھلکیاں

جادید احمد

سال کا آغاز ہوتے ہی تقریباً ہر جریدے میں گزشتہ سال کے واقعات قلمبند کئے جاتے ہیں اور اختیارات خصوصی ضمیمے شائع کرتے ہیں جو کہ گزشتہ برس میں ہونے والے اہم واقعات بتلاتے ہیں۔ یہ واقعات جہاں معلومات فراہم کرتے ہیں وہیں ان کو مد نظر رکھتے ہوئے مستقبل کی پیش گوئی بھی کی جاتی ہے۔ ہر ملک و قوم کے لئے ان خبروں میں سبق بھی پوشیدہ ہوتا ہے، چونکہ ڈالدا کا دسترخوان بنیادی طور پر ایکب نوڈ میگزین ہے، چنانچہ ہم آپ کے لئے اسی موضوع کو مد نظر رکھتے ہوئے 2015ء کے چند دلچسپ ایونٹس کی تفصیل پیش کر رہے ہیں۔

شائع کردہ ابا اور اس کتاب کے ذریعے، دونوں ممالک میں امن لانے کی کوشش کی۔

پنجاب نوڈ اتھارٹی کے چند اہم فیصلے

نصف سال گزرنے کے بعد پنجاب نوڈ اتھارٹی میڈیا میں آنے والی خبروں کا حصہ بن گئی اور یکم جون 2015ء کو بطور راز بکسز آف آپریشنز تقرری پانے والی عائشہ ممتاز نے یہ تاثر اہل کر دیا کہ سرکاری ادارے عضو ناکارہ ہیں۔ عائشہ ممتاز نے مختلف ریٹورٹس، ہارٹلز اور ڈھابوں پر چھاپے مار کر غیر معیاری اشیائے خورد و نوش کی فروخت کو ناممکن بنایا

اور لاہور کی عوام کو دکھایا کہ وہ کیا کھا رہے ہیں۔ انہوں نے جس بیکری، ہوٹل یا ریسٹوران میں حشرات، چوہے، ناقص صفائی اور زائد المیاد اشیاء دیکھیں، اس کے مالکان کو جرمانہ کیا اور سنگین صورتوں میں انہیں عارضی طور پر بند کر دیا۔

لاہور کے چند بڑے اور اعلیٰ معیار کے حامل ریسٹوران بھی پنجاب نوڈ اتھارٹی کے اقدام سے منہ بچ پائے۔ ایک مشہور بیکری کو اسی لئے سیل (Seal) کیا گیا کہ وہاں اشیائے خورد و نوش کا اضافی سامان ہاتھ درم میں رکھا گیا تھا۔ ان اقدامات پر جہاں شہری خوش ہوئے وہیں ریسٹوران کے مالکان نے خوب احتجاج کیا لیکن نوڈ اتھارٹی کے ممبران نے اپنی مہم جاری رکھی۔ اکتوبر میں لاہور ہائی کورٹ کے حکم پر ریسٹورانوں کی حالت زار کی تصاویر فیس بک کی زینت بنانے سے پی۔ ایچ۔ اے کو منع کیا گیا، جس پر انہوں نے عمل کیا۔

پنجاب نوڈ اتھارٹی نے ناقص دودھ اور معالجہ جات بنانے والی ٹیکٹریز کے خلاف بھی سخت ایکشن لیا اور پنجاب میں جگہ جگہ کئے والے حرام جانوروں کے گوشت تقسیم کرنے والوں کے خلاف بھی کارروائی کی۔ اگرچہ لاہور کی عوام نے اب بھی اپنے پسندیدہ ریسٹوران جانا نہیں چھوڑا لیکن امید کی جاتی ہے کہ پنجاب نوڈ اتھارٹی کی جانب سے کئے گئے اقدامات ہمارے کھانوں کو محفوظ اور صحت بخش بنانے میں اہم کردار ادا کرتی رہے گی۔

ماسٹر شیف کے بیچ پر مختلف ترکیب شیرکیں، جن پر انہیں بے حد سراہا گیا۔ سعد علوی نے محض ایک ترکیب شیرکی۔ اعظم حفیظ اور عمارہ نعمان کی ترکیب مختلف جرائد کی زینت بنیں۔ خبر تو یہ بھی ہے کہ مقامی چینل کے زیر اہتمام عمارہ نعمان کی گل بک بھی اشاعت کے مرحلے میں ہے۔



عمارہ نعمان نے اس برس ماہ رمضان کے لئے خصوصی شو "ماسٹر کچن" جس میں انہوں نے افطار دستر کے لئے مزیدار اور منفرد پکوان سکھائے۔ عمارہ اور سدرہ قاضی نے سانحہ پشاور کے شہداء کی یاد میں 141 اسکول بنانے کے لئے منعقد کئے جانے والے M-Carnival میں بھی اسٹال لگائے۔

گل بکس کا آسکر ایک مرتبہ پھر پاکستان آیا!



گزشتہ سال گورنمنٹ گل بک ایوارڈز کی تقریب یان تائے (چانکا) میں 8 اور 9 جون کو منعقد کی گئی، جس میں ایک مرتبہ پھر ڈالدا نے یہ اعزاز جیتا۔ جی ہاں! ڈالدا کے انگریزی جریدے ڈالڈالیز کو دنیا کے بہترین نوڈ میگزین کا ایوارڈ ملا۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک اور کتاب "ڈالڈالیز فریڈم کے" ذریعہ اسماعیل خان کے بھولے ہرے پکوان، کو بھی 'کتاب برائے امن' (Cookbook For Peace) کا ایوارڈ ملا، جو کہ مرحومہ پشپا بگٹی کی ترکیب پر مشتمل ہے، جن کا خاندان 1974ء میں پاکستان سے ہجرت کر کے انڈیا چلا گیا ہے۔ ان کے بیٹے اہل بگٹی نے اس کتاب کو اردو اور ہندی کے ساتھ ساتھ انگریزی میں

بدلی ماسٹر شیف کے شرکاء کی زندگی

ماسٹر شیف پاکستان ایک ٹی وی چینل سے پیش کیا گیا تھا۔ یوں تو پاکستان میں پہلی بار اس چینل پر ٹی وی پروگرام پیش کیا گیا مگر اس کے شرکاء کی خوب پذیرائی ہوئی۔ پروگرام کے ختم ہونے کے بعد نہ صرف اسی مقابلے کی فاتح عمارہ نعمان بے حد مشہور ہوئی بلکہ دیگر شرکاء پر بھی قسمت بہریان ہو گئی اور ان کی صلاحیتوں کا اعتراف کیا گیا۔ کناز (جو کہ مقابلے میں تیسری



پوزیشن پر رہی تھیں) کو جڑا کیونٹی ریویو لنسٹ کی طرف سے ان کی بہترین کارکردگی پر ایوارڈ سے نوازا گیا۔ ان کے ایک ساتھی زین راشد نے خیر بختو خاکیو زین اینڈ کچرل فیسٹیول میں اعزازی طور پر کھانا پکانے کی تربیت دیتے

ہوئے پائن اپیل اپ سائیڈ ڈاؤن کیک، چنا کولڈا، پائن اپیل اسٹریزل بنانا سکھائے۔ اسی تقریب میں ان دونوں شرکاء نے کوئنگ مقابلے کے منصف ہونے کے فرائض بھی سرانجام دیئے تھے۔ یہ فیسٹیول پشاور سرس



کلب میں 7 اور 8 فروری 2015ء کو منعقد کیا گیا تھا۔ اسی طرح کراچی میں Eat Food Festival کا انعقاد کیا گیا تھا، جس میں اقراء دریان ورائی اور اعظم حفیظ نے اسٹال لگائے۔

مریم نداء، جو کہ لاہور میں نیچر کے فرائض سرانجام دیتی ہیں نے سوشل میڈیا پر



آرٹ کیک.. تواضع کے ہیں انداز نئے

فوڈنٹ کیک یا صرف کپ کیک

یہ ہیں نئے برس کے ذائقہ دار تحائف



آرٹ کیک ایک ایسی چیز ہے جس پر ہر انسان کے ذائقے مختلف ہوتے ہیں۔ اس لیے ہر شخص اپنے ذائقے کے مطابق آرٹ کیک بناتا ہے۔ یہ کیک نہ صرف خوش ذائقہ ہوتا ہے بلکہ اس کی شکل بھی بہت دلکش ہوتی ہے۔ اس لیے یہ کیک ہر موقع پر پیش کیا جاتا ہے۔

SAM's کے روح رواں میراہم اور ان کے شوہر وسیم انہی سے ملے...
دہکراچی میں آرٹ کیک بنانے کے حوالے سے
آپ کی کیک فیکٹری مقبول ہو رہی ہے، اپنی تربیت
اور کاروباری پس منظر کے بارے میں یقیناً ہمارے
قارئین جانا چاہیں گے؟

بھیرن اور پانی سے بنتی ہے۔ اسے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ جیلان کو
مٹھدے پانی میں تحلیل کر لیں۔ فرکوڈ کو پانی میں ملا کر بواہل کرتے ہیں اور
دیکھی ہلاتے رہتے ہیں۔ اس کے بعد اس میں جیلان کو شامل کر دیا جاتا ہے
پھر اسے ہموار برتن میں ڈال کر مٹھا ہونے دیا جاتا ہے اور پھر پانی چھنی ملا کر
گوندھا جاتا ہے۔ فوڈنٹ تیار ہو جاتا ہے۔ اب اسے پلاسٹک میں لپیٹ کر
ایسے برتن میں محفوظ کر لیا جاتا ہے جس میں ہوا داخل نہ ہو سکی ہو۔

رائل آئسنگ کی تیاری

آرٹ کیک کی تیاری میں ایک اور اہم چیز رائل آئسنگ ہے جو اندوں کی

ایک اور جدید آرٹ کیک کی قیمت زیادہ ہے مگر اس کے باوجود یہ پسند کیے
جاتے ہیں اور ان کی صنعت فروغ پانے لگی ہے۔ کراچی کے نوجوانوں میں
کپ کیکس بھی بے پناہ مقبول ہیں اور یہ پاکستان کے علاوہ دہلی، لندن،
شرقی وسطی اور دیگر عرب ممالک میں بھی پسند کیے جانے لگے ہیں۔ مختلف
شکل والے کپ کیک اور آرٹ کیک کو تیار کرنے کا طریقہ یکساں ہے
اور اجزاء بھی وہی ہیں فرق صرف اس سانچے کا ہے جس میں کیک کی بنیاد یا
اندرونی حصہ تیار ہوتا ہے۔ اس حصے کو Sponage کہا جاتا ہے۔ آرٹ
کیک کے مختلف حصے کیک کے سائز کے اعتبار سے الگ الگ سانچوں میں
بنائے جاتے ہیں جبکہ کپ کیک کے معاملے میں دو جن بھر کیک ایک سانچے
کی مدد سے تیار کیے جاسکتے ہیں۔



کیک کی آرائش کے طریقہ کار

آرٹ کیک اور کپ کیک کو جانے کے مقبول ترین اجزاء میں رائل آئسنگ
اور فوڈنٹ شامل ہیں۔ رولڈ فوڈنٹ جیلان، فرکوڈ، شوگر پاؤڈر

نے کام شروع کیا تھا۔ یہاں آکر چار برس پہلے اپنے گھر سے فیکٹری کا
آغاز کیا اب SAM's کو ہفتہ بیکری کی شکل دی ہے۔

سفیدی اور آئسنگ شوگر کو ملا کر تیار کی جاتی ہے۔ یہ عام آئسنگ کی نسبت زیادہ
سخت ہوتی ہے اور کیک بنانے والے اکثر اسے نرم کرنے کے لئے بھیرن
شامل کرتے ہیں۔ عام طور پر بیکر پہلے کیک کے اوپر خمیر باوام لگا کر اس پر
رائل آئسنگ سے سجاوٹ کرتے ہیں۔ تاہم آج کل آرٹ کیک بنانے کے
لئے فوڈنٹ زیادہ مقبول ہے۔

READING
Section

دن لگ جاتے ہیں جبکہ اسے دیگر مددگاروں کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔
اس وجہ سے بھی آرٹ کیک دوسرے کیک کے مقابلے میں مہنگا ثابت
ہوتا ہے۔

”آپ کے کیکس کی مختلف قیمتیں کیا ہوتی ہیں؟“

”ہمارے کیک دو ہزار روپے فی پاؤنڈ کے حساب سے دستیاب ہیں
جبکہ روایتی کیک جس پر معمولی سا ڈیزائن ہو 585 روپے فی پاؤنڈ
ملا ہے۔“

اس کے علاوہ کیک پر بالکل حتمی رکھائی دینے والی (کھانے کے لائق) پھول
جہاں بھی سہائی جاتی ہیں۔ یہ پھول جہاں بنانے کے لئے کم پیسٹ یا شوگر
پیسٹ استعمال ہوتا ہے جواٹروں کی سفیدی اور چمکی کے پاؤڈر سے ملا کر
بنائے جاتے ہیں۔

”کیا پاکستان میں فونڈنٹ تیار ملتی ہے یا آپ خود
بنالیتے ہیں؟“

”مگر میں بھی تیار کی جاسکتی ہے لیکن شاید ہی وہ معیاری ہو بلت Wilton



دہشت سے افراد اب سوشل میڈیا کے ذریعے اپنی
مارکیٹنگ کر رہے ہیں، آپ نے بھی اس مارکیٹنگ
کے ذریعے اپنی پہچان بنائی، اس سے کاروباری
ساکھ اور تجارت کا فائدہ ہوا؟“

”بلاشبہ اور بھی کئی لوگ خاص کر خواتین کی بڑی تعداد اسی طریقے سے عوام
تک رسائی حاصل کرتی ہیں۔ ہم نے اپنے کیکس کی قیمت کم رکھ کر بھی
کاروبار کا Risk اور نقصان اٹھایا کیونکہ لاکھ کم نہیں ہوتی۔ ہم اپنے کاروبار
کی ترقی کی رفتار سے مطمئن نہیں ہو کہ یہ گھڑی ہے کاروبار نہیں۔ امریکہ جیسے
ملک میں آرٹ کیک 250 سے 350 ڈالر (25 ہزار سے 35 ہزار پاکستانی
روپے) میں ملتا ہے اس لئے عام آدمی 35 ڈالر کا کیک لے کر سالگرہ یا کوئی
دوسری خوشی منانے پر مجبور ہے۔ تاہم ہم لو جواٹروں کی حوصلہ افزائی کرنا چاہتے
ہیں۔ زیادہ لوگ میدان میں آئیں گے، زیادہ چمکی میاں نظر آئیں گے۔
مقامی اشیاء کے ساتھ جتنے بہتر نتائج دے سکے دیں گے اور ایک دن کیک
ایکسپری کو اور بھی فروغ ملے گا، فی الحال تو پاکستان کے منہول گھرانے ہی
آرٹ کیک خرید رہے ہیں، متوسط طبقے کے نوجوان کپ کیکس پر ہی خوشی
منالیتے ہیں۔“

ایک مغربی کہنی جو فونڈنٹ بناتی ہے اسے درآمد کرتے ہیں۔ پاکستان میں
جننے لوگ ایسے کیک بناتے ہیں یہ تمام درآمد کر رہے ہیں لیکن شوگر آئٹم میں
شار ہونے کے باعث اس پر ڈیوٹی دینی پڑتی ہے اور خصوصی کارگو انتظامات
انگ کرنے پڑتے ہیں لیکن فونڈنٹ سے بھی زیادہ جتنی کارگر (بکر) کی
محنت ہے۔

”اچھا منجھا ہوا Baker یہ آرٹ کیک کتنی مدت
میں بنالیتا ہے؟“

”دو روایتی کیک نو ایک دن میں 10 بھی بنالیتا ہے مگر آرٹ کیک 3



”چند خاص موقعوں پر آپ اسی مناسبت سے کپ
کیکس تیار کرنے میں بھی شہرت رکھتے ہیں۔ اس
سے متعلق کچھ بتائیں؟“



”ختم کے حساب سے کیک اور کپ کیکس دونوں بناتے ہیں، کپ کیک غوراً
کم قیمت ہے اس لئے زیادہ خریداروں تک پہنچتا ہے اور خوبصورتی کے اعتبار
سے فل سائز آرٹ کیک سے کم نہیں ہے۔ تین سے چار انچ کے اس کپ
کیک پر بھی انتہائی عجیبہ اور خوبصورت ڈیزائن بناتے ہیں مثلاً ہمارے
ورلڈ کپ کے موقع پر بنائے جانے والے کپ کیکس نوجوانوں میں بہت
پسند کیے گئے۔ ایک بچی نے سالگرہ کے موقع پر کپ کیکس کی اشیاء کی اشکال
کپ کیکس پر بنوائیں اسی طرح عید مبارک، رمضان شریف، عید الاضحیٰ، یوم
پاکستان کے موقع پر اشکال کی مدد سے موضوعات کا انتخاب کیا گیا۔
Thank You, Happy New Year، نادر ڈے، مدر ڈے یا
فیشن سے متعلق اشکال، گلہ سے اور انفرادی طور پر اپنے اور دوستوں کے نام
کچھ بھی لکھوا جاسکتا ہے۔“

”فونڈنٹ کیک کی تعریف کیا ہے؟“

”فونڈنٹ انگریزی لفظ فائونڈری سے نکلا ہے جس طرح فائونڈری میں
دھاتوں کو ڈھال کر انہیں کوئی بھی شکل دینا ممکن ہے اسی طرح فونڈنٹ بھی
مختلف اشکال کے کیک بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے بعد محنت ہونے اور
آسانی سے نڈونے کی خاصیت ہے اسے مقبول بنایا ہے۔“

”خالص فونڈنٹ کیک کیا ہوتا ہے؟“

خالص فونڈنٹ چمکی اور پانی پر مشتمل ہوتا ہے جسے کیک اور کسٹریوں میں
بھرنی (فلک) کے لئے استعمال کرنے میں لیکن جس فونڈنٹ سے کیک
بنائے جاتے ہیں اسے ورلڈ فونڈنٹ یا فونڈنٹ آئٹم کہا جاتا ہے۔ تمام قسم
کی آئٹم میں ڈیزائن کے لئے انک سے مصنوعی فلپور ڈالے جاتے ہیں۔



ڈالدا کنولا آئل

ہے۔ وٹامن D ہڈیوں کے بھر پور بننے سے بچاؤ میں معاونت کرتا ہے اور خون میں کالسیئم کی سطح کو متوازن رکھنے کے علاوہ اعصابی نظام کی بہتر کارکردگی کے لئے بھی ضروری ہے۔ وٹامن E جسم کے اینٹی آکسیڈنٹ نظام میں خاص مقام کا حامل ہے۔ یہ جلد اور بالوں کی نشوونما اور خون کے کلوٹس بننے کے عمل، ہائی بلڈ پریشر اور خون میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کرنے میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔ مسابقت کے دور میں ڈالدا کنولا آئل کا استعمال زندگی کی دوڑ میں آپ کو رکے اور دل سے آگے بہت آگے۔

ہیں۔ دیکھا جائے تو دیگر مصروفیات کو ترجیح دیتے ہوئے انہی کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ مذکورہ عادات کی وجہ سے کئی مسائل سے بچا جاسکتا ہے لیکن اس کے لئے یہ سمجھنا ہوگا کہ ترقی کے حصول کے لئے صحت کا حصول اور اسے برقرار رکھنا بے حد ضروری ہے۔ جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو اس بات کا دھیان رکھیں کہ ہمارے ہاتھوں میں صرف ہمارا کھانا ہی نہیں بلکہ ہماری صحت بھی ہے جو قدرے اپنے منہ کے لئے جارہے ہیں کیا اس کا معیار حضانہ صحت کے اصولوں کے مطابق ہے اور سب سے بڑھ کر کیا اس میں وہ ضروری غذائی اجزاء موجود ہیں جو انسانی جسم کی نشوونما اور قوت مدافعت کو بہتر بنانے کے لئے ناگزیر ہیں بیان سوالات کے جوابات پر کسی بھی صورت میں سمجھوتہ ہماری کامیابی اور خوشحالی کے خواب کو چکنا چور کر سکتا ہے، لہذا ایسی صورت حال سے بچنے کے لئے صحت مند طرز زندگی کو اپنی اولین ترجیحات میں شامل کرنا ہوگا۔ اپنی خوراک میں مستقل بنیادوں پر ایسے اجزاء کو شامل کرنا جو صحت مند رکھیں اور ہماری نشوونما کو بہتر بنانے میں مثبت کردار ادا کر سکیں۔ اس ضمن میں ڈالدا کنولا آئل کی شکریش ڈالدا کنولا آئل پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو وٹامن پاور کے ساتھ پیش کیا گیا ہے اس میں موجود ضروری فیٹی ایسڈز امریکا 3 اور امریکا 6، جنہیں سپلیمنٹ

دنیا بھر میں سال نو کا استقبال رنگ، خوشبو اور روشنیوں سے کیا جاتا ہے۔ معمولات روز و شب میں جو ہر عمر کے افراد خواہ ان کا تعلق کسی بھی رنگ و نسل سے ہو تازگی کے ایسے احساس سے سرشار نظر آتے ہیں جسے لفظوں میں بیان کرنا محال ہے۔ گھٹنوں، رگوں، ہفتوں اور پھر مہینوں کی مصروفیات اور معمولات کی زنجیر میں قید انسان گویا ایک لمحہ کے لئے خود کو آزاد محسوس کرتے ہیں۔ ہر عرصہ کی تکمیل ایک باب کی تکمیل نظر آتی ہے۔ گزرے ہوئے لمحات، بچتے ہوئے حالات اور ان کے درمیان نظروں سے گزرے ہوئے بے شمار چہرے گویا آن کی آن میں یادوں کے شیم واد پرچوں سے گزرتے ہوئے کسی چلن سے اپنی چھب دکھا کر چہروں پر دینے کی لو کی مانند ہم مسکراہٹ کا اجالا نکھیرتے قصہ پارینہ سن جاتے ہیں اور ہم نئی امیدوں، نئے خوابوں اور نئے عزم کا قوس قزح سے نئی منزلوں کی جانب گامزن ہو جاتے ہیں۔

یوں بھی برق رفتار طرز زندگی کے اس دور میں ہر لمحہ نئی منزلوں کی جستجو، ہر لمحہ نئے چیلنجز کا سامنا اور اس سب کے لئے درکار زیادہ توانائی کی ضرورت مصروفیات کی زیادتی اور بے وقت یا جلدی میں کھانا اور جو بھی مل جائے کھا لیتا، وہ عادات ہیں جو غیر محسوس طریقہ سے ہمارے رویے کا مستقل حصہ بن چکی ہیں اور ہم میں سے اکثر کو تو احساس بھی نہیں کہ ان کی شکل میں قدم بہ قدم ایک ایسا دشمن ساتھ ہو گیا ہے جو کہ دیکھ کی طرح صحت کو تباہ کر رہا ہے۔ جی ہاں اس بات میں کوئی سبالت نہیں کہ غیر صحت مند طرز زندگی دراصل اپنے ہی ہاتھوں اپنی زندگی کو نقصان پہنچانے کے مترادف ہے۔ ایک سرسری جائزہ بھی لیں تو اندازہ ہوگا کہ غیر معیاری خوراک کا استعمال، بے وقت کھانا اور کبھی بلا ضرورت کھانا انہی معزز صحت حوال کا حصہ ہے، لہذا اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے اور کسی ناقابل تلافی صورتحال کا سامنا کرنا پڑے ضرورت اس بات کی ہے کہ فوراً سے جیٹر اپنی اور اپنے گھر والوں کی عادات کا تجزیہ کر لیں اور بلا کسی تاخیر کے ان کی درگتی کے لئے سوئز اقدامات کئے جائیں۔ صاف ستھرا ماحول، آلودگی سے پاک پانی، صحت سوبرے بیدار ہونا، تازہ آب و ہوا، خالص اور معیاری اجزاء سے تیار کی گئی متوازن خوراک کا استعمال، وقت پر کھانا اور اعتدال میں رہ کر کھانا صحت اور زندگی کی جادو کے لئے بے حد اہم



فیٹی ایسڈ یعنی ضروری فیٹی ایسڈ یا EFA کے نام سے جانا جاتا ہے انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے اور یہ صحت اور نشوونما کے لئے ضروری بھی ہوتے ہیں لہذا ہماری خوراک میں ان کی مناسب مقدار کا موجود ہونا بے حد ضروری ہے۔ EFA مختلف اقسام کے انجکشن پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں، اسی وجہ سے امراض قلب، آرتھرائٹس اور کینسر جیسے امراض سے محفوظ فراہم کرتے ہیں۔ اسی طرح ڈالدا کنولا آئل میں شامل غذائی وٹامن A اور D، E کی اناہیت سے بھی انکار ممکن نہیں۔ وٹامن A ہڈی اور جسم کے غلیات اور ہاتھوں کو کھینچنے والے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ چمکانی میں حل پذیر وٹامن ہے جو صحت مند ہاتھوں کی نمو کو بہتر بناتا ہے خصوصاً بچوں کی ہڈیوں کے انجکشن کو دور کرنے میں مددگار رہتا



مرحبا بشرہ

میتھی صبح بخیر



f Marhaba Laboratories

UAN 111 162 152

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

Cakes & Bakes®

Heat & Eat

Mouth watering ready to eat

**PLAIN PARATHA
& FROZEN FOOD**



Offering

10%

Discount

only on the frozen food range

Name _____

Contact _____

Email _____

CAKESnBAKESonline CakesandBakesPK cakesandbakespk cakesandbakes

Cakes & Bakes
**READING
Section**

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

مونگ پھلی

بچوں بڑوں کا من پسند کھا جا

یہ خشک میوہ جات بچت کا خزانہ ہیں

برکس ارشد رضا

مونگ پھلی ایک ایسی پھلی ہے جو پورے سال تو بازاروں میں نظر آتی ہے لیکن اس کا اصل لطف سردیوں میں ٹافوں میں دبک کر ہی کھانے کا ہے۔ یہ بچے بڑے ہر ایک کا من پسند کھا جا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے ذرائع فروش کی نسبت قیمت کم ہونے کی بناء پر یہ زیادہ فروخت ہوتی ہے۔ مونگ پھلی اپنی اصل حالت میں کھائی جاتی ہے اور یہ کچھ کھانوں میں پکانے کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔

علاوہ ازیں وٹامن بی کمپلیکس کے علاوہ وٹامنز B6، B9، بیٹینیم، کالیم، زنک، آئرن اور سلینیم کی اچھی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔
ہفتہ میں ایک بار درج مونگ پھلی بزرگ کھالیا جائے تو اس سے مثانہ میں پتھری ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ایک ہفتہ میں صرف دو بار دیا جاسکتا ہے۔

اسے کھانے سے ڈپریشن سے بھی نجات ملتی ہے کیونکہ اس میں ایک مخصوص جزو Tryptophan پایا جاتا ہے جو ایک خاص قسم کا کیمیائی مادہ پیدا کرتا ہے جس سے ڈپریشن کے اثرات کم ہو جاتے ہیں۔

مونگ پھلی میں موجود فیٹی ایسڈ جلد کی کئی بیماریوں سے بچاتا ہے خاص طور پر جلد کا سرخ یا پھر سوج جانا، اس میں موجود وٹامن E کی وجہ سے جلد ہر قسم کے ایگزیم اور الرجی سے محفوظ رہتی ہے اور رنگت میں بھی نکھار لاتا ہے۔

مونگ پھلی میں موجود وٹامن C کی وجہ سے چہرے پر جھریاں بننے کے عمل میں سستی آ جاتی ہے اسکن ٹائٹ اور جوان محسوس ہونے لگتی ہے

اس میں موجود فیٹی ایسڈ وٹامن E اور C کی وجہ سے بالوں کی نشوونما ہوتی ہے بال لیے، گھنے اور چمکدار بھی ہوتے ہیں۔

مونگ پھلی کو لمبے عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے اسے خطراتی اور نمی کے بغیر دلی جگہ پر رکھا جائے اگر آپ اسے جلد استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تب تو اسے پکن کیبنٹ میں بھی رکھا جاسکتا ہے یہ صورت دیگر اسے ایک پاسک بل پیک بیک میں نمک لگا کر فریج میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

ہیں جس سے مونگ پھلی پیدا ہوتی ہے ان pods کی بیرونی سطح کھردری اور جھریوں زدہ ہوتی ہے اس کی پھلی براؤن رنگ کی باریک جھلی میں لپٹی ہوتی ہے۔

اس کا زیادہ استعمال دلے پٹے اور ورزش کرنے والوں کے لئے زیادہ غذائیت بخش ہوتا ہے۔ مونگ پھلی میں انٹی آکسیڈنٹس سبب، چھتر اور گاجر سے بھی زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اس میں پایا جاتا والا وٹامن E کینسر کے خلاف لڑنے کی بھرپور طاقت رکھتا ہے جبکہ اس میں موجود آئرن خون میں نئے خلیات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ذیابیطس لو کے بریٹوں کے لئے یہ فائدہ مند ہے روزانہ اس کا ایک چمچہ تھوٹا کھج دیتا ہے اس کے علاوہ انسولین استعمال کرنے والے افراد کے خون میں انسولین کا لیول برقرار رکھنے میں مونگ پھلی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

سوکرام مکی مونگ پھلی میں ایک لیٹر دودھ کے برابر پروٹین پائی جاتی ہے یعنی اس میں 25 فی صد تک پروٹین ہوتا ہے زہائی گرام بھی ہوتی مونگ پھلی میں جتنے وٹامن پائے جاتے ہیں دو زہائی گرام گوشت سے بھی نہیں ملتے۔

مونگ پھلی میں مولو کچھ ریڈ فیٹی ایسڈ پایا جاتا ہے جو کہ لیسرول کوٹینٹس میں دیکھنے میں مدد دیتا ہے

روزانہ کھانا کھانے کے بعد پچاس گرام مونگ پھلی کھانے سے بلڈ لیول بڑھتا ہے

اس میں Poly-Phenolic Anti-Oxidant، خاص جز پایا جاتا ہے جو کہ کینسر کے علاوہ دل اور اعصابی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

مونگ پھلی کو کراؤنٹ بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا تعلق Fabaceae فیملی سے ہے۔ عام طور پر قسم کی پھلی، Pea اور Beans بھی اسی خاندان سے ہیں۔ مونگ پھلی کا پورا Herbaceous کہلاتا ہے اور یہ 30 سے 50 سینٹی میٹر تک لمبا ہوتا ہے اور اس کے بچے پھلی کے چاروں طرف پھیلے دئے ہوتے ہیں۔ ہر پتہ ایک سے سات سینٹی میٹر تک لمبا اور ایک سے تین سینٹی میٹر تک چوڑا ہوتا ہے۔ مونگ پھلی کے پھول بالکل Pea لاد کی نظر آتے ہیں جو کہ دوسے چار سینٹی میٹر تک ہوتے ہیں اور ان پھولوں میں لال اور پیلے رنگ کی آمیزش ہوتی ہے اس پھول کا نام Hypogaea کہا جاتا ہے۔ جس کا مطلب زیر زمین ہوتا ہے مونگ پھلی کو عام طور پر ایک nul کہا جاتا ہے جبکہ اس کا تعلق پھلی سے ہے اور یہ خود بھی پھلی ہی ہے۔ مغربی ممالک میں اسے nut کے طور پر متعارف کرایا گیا تھا تب سے اسے ذرائع فروش کا ہی ایک حصہ سمجھا جاتا ہے۔ مزید اکر لچی اور nuty مونگ پھلی کو صدیوں سے دنیا بھر میں مقبول Seed Oil میں سے ایک مانا جاتا ہے اس کے علاوہ اس میں ایسے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے مفید اور ضروری تصور کئے جاتے ہیں۔ پھلی ہونے کے باوجود اس کی زیادہ تر خصوصیات ذرائع فروش جیسی ہی ہیں مونگ پھلی ایک انتہائی چھوٹا Herb ہے جو زمین سے صرف ایک فٹ اوپر ہوتا ہے۔ پھلی بار اس کی کاشت وسطی امریکہ میں ہوئی اور وہاں سے یہ پوری دنیا میں پھیلی اس کی کاشت زیادہ تر امریکہ، چائنا، اٹلی اور افریقہ کے چند ممالک میں ہو رہی ہے۔ اس کے ایک پودے میں دس سے لے کر ایک سو پچاس تک فردٹ pods ہوتے

آپ جا ئیں جدھر
ٹہر جائے نظر



Golden Pearl
Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com

READING
Section

لیپ اسٹک بہت کچھ کہتی ہے

آپ کی شخصیت رکھتی ہیں؟

مذہب لے کر

[illegible]

فصل اول در بیان کلیات

[illegible]

اور طبعی طور پر ہلکا ہے۔ اگرچہ کہ کھجور کا پتہ آج کے دور میں زیادہ تر
 آبادی کے لیے ایک نیا شے ہے۔ لیکن کھجور کے پتے کو کھانے کے لیے
 استعمال کیا جاتا ہے۔

سلی جانتی تھی وہ تم نے ڈال پیا ایک

[illegible]

یہ سب کچھ دیکھ کر آپ کو یہ بات یاد آئے گی کہ اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے کیا کیا ہے۔

جیسا کہ آیت ۱۱ کے تحت لکھا ہے کہ:

— ۱۱۱ —

335 Political Band
 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 1044 1045 1046 1047 1048 1049 1050 1051 1052 1053 1054 1055 1056 1057 1058 1059 1060 1061 1062 1063 1064 1065 1066 1067 1068 1069 1070 1071 1072 1073 1074 1075 1076 1077 1078 1079 1080 1081 1082 1083 1084 1085 1086 1087 1088 1089 1090 1091 1092 1093 1094 1095 1096 1097 1098 1099 1100 1101 1102 1103 1104 1105 1106 1107 1108 1109 1110 1111 1112 1113 1114 1115 1116 1117 1118 1119 1120 1121 1122 1123 1124 1125 1126 1127 1128 1129 1130 1131 1132 1133 1134 1135 1136 1137 1138 1139 1140 1141 1142 1143 1144 1145 1146 1147 1148 1149 1150 1151 1152 1153 1154 1155 1156 1157 1158 1159 1160 1161 1162 1163 1164 1165 1166 1167 1168 1169 1170 1171 1172 1173 1174 1175 1176 1177 1178 1179 1180 1181 1182 1183 1184 1185 1186 1187 1188 1189 1190 1191 1192 1193 1194 1195 1196 1197 1198 1199 1200 1201 1202 1203 1204 1205 1206 1207 1208 1209 1210 1211 1212 1213 1214 1215 1216 1217 1218 1219 1220 1221 1222 1223 1224 1225 1226 1227 1228 1229 1230 1231 1232 1233 1234 1235 1236 1237 1238 1239 1240 1241 1242 1243 1244 1245 1246 1247 1248 1249 1250 1251 1252 1253 1254 1255 1256 1257 1258 1259 1260 1261 1262 1263 1264 1265 1266 1267 1268 1269 1270 1271 1272 1273 1274 1275 1276 1277 1278 1279 1280 1281 1282 1283 1284

وہاں پہنچ کر وہ نے اپنے دوستوں کو بتایا کہ میں نے ایک نئی جگہ
پائی ہے۔ یہاں پر ایک بڑی سی گلی ہے جس کے دونوں طرف
بڑے بڑے گھر ہیں۔ ان گھروں کے سامنے بہت سی دکانیں
کھلی ہوئی ہیں۔ یہاں پر لوگوں کی آمد و رفت بہت زیادہ ہے۔
میں نے یہاں پر ایک چھوٹی سی دکان بھی کھولی ہے۔

.....

READING SECTION

Conscious

۱۲ ایک شخص نے کہا کہ میں نے اپنے
۱۳ دوستوں کو بتایا کہ میں نے ایک
۱۴ شخص کو دیکھا ہے جو کہ ایک
۱۵ شخص کو دیکھا ہے جو کہ ایک
۱۶ شخص کو دیکھا ہے جو کہ ایک
۱۷ شخص کو دیکھا ہے جو کہ ایک
۱۸ شخص کو دیکھا ہے جو کہ ایک
۱۹ شخص کو دیکھا ہے جو کہ ایک
۲۰ شخص کو دیکھا ہے جو کہ ایک

Conceal مخفی کر دینا

3.3.5 Polymers: Elastomers

۱۲) کہ مراد میں ہے کہ مراد از خلیفہ ہے۔ یہ کوئی کہہ "صحت دار" آپ بھی ہے، ہمارا کہہ رہی ہے کہ وہاں سے ہے۔ لیکن یہ کہہ "صحت دار" آپ بھی ہے، ہمارا کہہ رہی ہے کہ وہاں سے ہے۔ لیکن یہ کہہ "صحت دار" آپ بھی ہے، ہمارا کہہ رہی ہے کہ وہاں سے ہے۔

READING

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں؟

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

تبت

سرد و خشک موسم میں

اپنی جلد کو دیکھئے

بھرپور تحفظ



تبت کولڈ کریم

تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکے
پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد
کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔

تبت ہنی لوشن

تبت ہنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے۔ اس
میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغن بادام جلد کی قدرتی
نمی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دلکش اور خوبصورت۔

تبت ہنی لوشن اور کولڈ کریم - جلد کے لیے سب سے کچھ

READING
Section

عینک لگانا مجبوری

آئی میک اپ بھی ضروری

میں نے کبھی سوچا ہی نہیں تھا کہ آئی میک اپ اب میری زندگی کا حصہ بن گیا ہے۔ میں نے سوچا تھا کہ آئی میک اپ صرف ان لوگوں کے لیے ہے جو اپنی بیوتیکل شکل کو برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔ لیکن اب میں سمجھتی ہوں کہ آئی میک اپ صرف بیوتیکل شکل کے لیے نہیں ہے بلکہ یہ ایک فن ہے جو آپ کی شخصیت کو ظاہر کرتا ہے۔ میں نے سوچا تھا کہ آئی میک اپ صرف ان لوگوں کے لیے ہے جو اپنی بیوتیکل شکل کو برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔ لیکن اب میں سمجھتی ہوں کہ آئی میک اپ صرف بیوتیکل شکل کے لیے نہیں ہے بلکہ یہ ایک فن ہے جو آپ کی شخصیت کو ظاہر کرتا ہے۔



تو چھوڑ دینے یہ فکر کہ عینک کے شیشوں کے عقب سے ان کا کیٹ آئی لائسنرا چھا نہیں لگے گا یا کون تہجد دے گا۔

میک اپ کے ماہرین کہتے ہیں کہ عینک لگانے والی خواتین کو کاجل، آئی لائسنرا اور سکرا لگانے سے گریز نہیں کرنا چاہیے۔ اس طرح جب آپ میک اپ کرتی ہیں تو شخصیت نکھرتی ہے، آپ پر کشش اور جاذب نظر دکھائی دیتی ہیں۔

چہرے کی ساخت پر توجہ کی ضرورت

چشمے کے فریم کا انتخاب ایسا ہو کہ آپ کی ہمنویں نہ ڈھکی رہیں۔ ہمنویں خوبصورتی کے ساتھ تراشی ہوئی اور سنوری ہوئی ہوں۔

Bro Shaper سے مدد لیں

آئی میک اپ کرتے وقت آئی برو شپل لگانے کے بعد Bro Shaper کی مدد سے اپنی ہمنویں کو شپ دین تاکہ یہ واضح ہو کہ زیادہ خوبصورت نظر آئیں۔ یہ برو شپر سکرا کی مانند تھکن مائع (Liquid) کی شکل میں دستیاب ہے۔

اگر آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہوں تو

بھر بہتر یہی ہوگا کہ آپ کاجل کم سے کم استعمال کریں اور آنکھوں کے نچلے حصے پر

لائسنرا لگائیں تاکہ یہ بچی لائن دکھائی نہ پڑے۔ اس طرح دیکھنے والے کی نظر حلقوں پر مرکوز ہو جائے گی البتہ بچی پلکوں پر سکرا لگا سکتی ہیں۔

سکرا لگانے سے پہلے Curl کریں

Eye Lash Curler کی مدد سے پلکوں کو کھل دیں اور پانچ سے دس سیکنڈ تک کرلر سے دبائے رکھیں۔ یہ عمل ایک مرتبہ ہر لگائی ہوگا تاہم آپ اپنی انگلیوں کی پوروں سے بھی چند سیکنڈ تک اپنی پلکیں دبائے رکھ کر انہیں کرل کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ عینک لگانے سے آنکھوں کے گرد حلقے نمایاں طور پر نظر نہیں آئیں گے اس لئے میک اپ کی بھی ضرورت نہیں تو آپ غلطی پر ہیں۔ آپ کی عینک کے شیشے حلقوں اور پلکوں کو اور واضح کر سکتے ہیں۔ لہذا آنکھوں کے اطراف Concealer اور Corrector ضرور لگائیں۔

سب سے پہلے برش کی مدد سے آنکھوں کے اندرونی گوشوں جہاں جہاں آپ کی جلد نبٹا گہری یا سیاہی مائل نظر آئے انگلیوں کی مدد سے کریکٹر کو بلینڈ کر لیں اس کے بعد کنسیلر لگانے سے قبل برش کو نشو و نما سے صاف کر کے لگائیں۔ اگر آنکھیں حساس ہیں اور کسی وجہ سے آنکھوں میں سرخی آ چکی ہے تو ایسے میں شید کے لئے سرخی مائل کاسی رنگ استعمال نہ کریں۔ یہ رنگ آنکھوں کی سرخی کو نمایاں کر دیں گے لہذا فوکل پروف آئی میک اپ کرنے کے لئے لائٹ سے

لے کر ڈارک شید کی لیسر بنائیں اور زرد ٹون کے شید سے شروع ہوتے ہوئے اسے بطور Base استعمال کریں۔ اس کے بعد میڈیم شید لگائیں اور آخر میں ڈارک شید Apply کر دیں۔ اس سے پہلے تاک پر آئی شید و پرائمر ضرور لگائیں تاکہ آپ کی عینک تاک سے بار بار نہ پھسلے۔

اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کے آئی شید و کارنگ آپ کے چشمے کے فریم سے بالکل الگ نہ دکھائی دے۔ اس کے بجائے فریم سے قدرے ملتا جلتا رنگ استعمال کریں۔

کلرڈ فریم کب اچھے لگتے ہیں؟

صرف اسی وقت جب آپ اپنی عینک کے ساتھ ہم آہنگ یا میچ کیا جائے، لہذا میں کے طور پر اپنے چشمے کے کلر سے ایک شید ہلکا آئی شید و لگائیں اور اس کے بعد قدرے ڈارک شید لگائیں۔ آخر میں بلیک لائسنرا سکرا لگائیں۔

آئی شید و کب لگانا ضروری نہیں؟

اگر آپ کے بالوں کا رنگ عینک کے فریم کا رنگ اور آپ اسٹک کا شید قدرے شوخ ہے تو آئی میک اپ کم سے کم کریں۔ اس صورت میں آئی شید و لگانا ضروری نہیں، اس کے بجائے بغاست کے ساتھ ٹھنسل لائسنرا اور سکرا لگانے پر اکتفا کر لیں۔

WHITENING Facial & Skin Polisher

A winning combination of
International Quality for
skin Beauty



Golden Pearl | Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

کچن بیوٹی بکس ہے

پکائیے، کھائیے اور حسن بڑھائیے

ہمیں اور خواتین کا دل دلتا ہے اور لہجہ اچھا کرکے رکھتا ہے۔ دیکھیں کیا کام کی کارکن کی جادوئی ہے۔ یہ دیکھیں کہ کتنی عورتیں عذرا ہیں۔
یاد رکھیں عورت کی زندگی اور بالوں کی زندگی چمک میں اٹھ کر رہتی ہیں۔ یہ دیکھیں کہ کتنی عورتیں عذرا ہیں۔ یہ دیکھیں کہ کتنی عورتیں عذرا ہیں۔
ہمیں دیکھیں کہ کتنی عورتیں عذرا ہیں۔ یہ دیکھیں کہ کتنی عورتیں عذرا ہیں۔ یہ دیکھیں کہ کتنی عورتیں عذرا ہیں۔



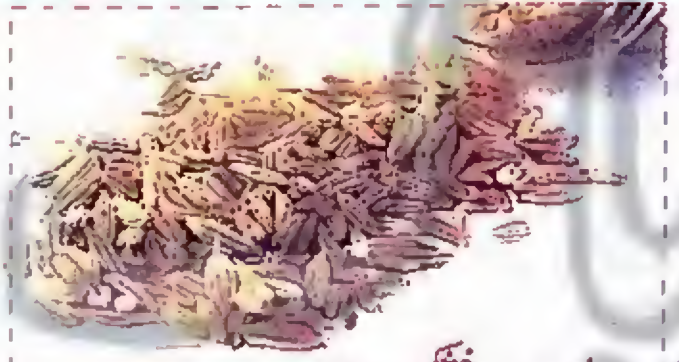
دارچینی جلد کے لئے موزوں

یہ خون کی گردش بہتر بنانے کے لئے موزوں ترین مصالحہ ہے۔ یہ جلد کی نگہداشت بھی کرتی ہے۔ ذرا لے، زکام اور دانوں کے امراض میں بھی افاقہ دیتی ہے۔ نظام ہاضمہ بہتر کرتی ہے جس کے اثرات کھلی کھلی دھت کی شکل میں دیکھ سکتے ہیں۔ دن بھر میں جب فرصت ملے دارچینی کا قبوہ سادہ یا شہد ملا کر پینے سے بہتر نتائج سامنے آتے ہیں۔



لہسن گرتے بالوں کے لئے مفید ہے

لہسن میں موجود Amino Acid جہاں دل کی شریانوں اور ریدوں کے الحال متحرک کرتا ہے وہیں بالوں کی نشوونما بھی کرتا ہے۔ لہسن کو ہمیں کرز جنون یا ناریل کے تیل میں ملا کر 3 سیکنڈ کے لئے ادھون میں گرم کر لیں پھر اس کچر کو بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بال رفتہ رفتہ گرتا کم ہو جاتے ہیں اور نئے بالوں کے اگنے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔



سوٹف دے خشکی سے نجات

سوٹف نظام ہاضمہ کی بہتری کے لئے، بخنی پانا ہانے کے لئے اور بڑا دواں مقاصد کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ یہ جلد کی ضرورت سے زیادہ حساسیت کو ختم بھی کر دیتی ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ ایک سے چار گرام سوٹف ہمیں اپنے کسی بھی کھانے میں شامل کر کے کھانی چاہئے۔
یہ جلد اور بالوں کے کھار اور مضبوطی کے لئے جادو اثر مصالحہ ہے۔ اگر پانی اہل کر سوٹف ملائی جائے اور شیمپو کے بعد اس پانی سے بال دھوئے جائیں تو نہ صرف خشکی سے نجات ملتی ہے بلکہ بڑھتے ہوئے بال بھی مضبوط ہونے لگتے ہیں مگر شرط وہی ہے کہ غذاؤں کے بیرونی اور اندرونی ردوں طریقوں سے استعمال کو توازن میں رکھا جائے۔

مجھ آنا اور تھوڑا سا شہد کس کر کے چہرے پر 10 منٹ کے لئے لگائیں اور پھر سادے پانی سے دھو لیں۔ اپنے آئینے میں خشکی بھر ہلدی بھی شامل کر لیں تو بہت جلد دانوں اور کھل مہاسوں کی شکایت جاتی رہے گی۔



ہلدی دے مہاسوں سے نجات

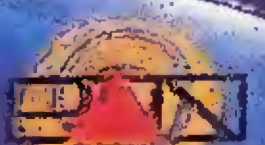
ہلدی ایسا مصالحہ ہے جس کے بغیر ہماری ہانڈیاں پک ہی نہیں سکتیں اور اس کی دھم کو مندل کر لے کی صلاحیت سے سب ہی واقف ہیں۔ اندرونی جوڑوں اور بدلتے موسم میں بچوں کو ذلے، زکام سے نجات کے لئے ایک گھاس درودھ میں ہلدی (آدھی چائے کا چمچ) ملا کر پلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ یہ قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔
کیل مہاسوں سے نجات کے لئے ایک چمچ ہلدی، عین چمچ درودھ یا دہی اور

Trust®

Finest Sanitary Napkins

زندگی کی خوشیاں
کبھی کم نہ ہوں

Now
Introducing
Ultra Thin



PAK SOCIETY

Take Your Reading to the Next Level

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Wedge Heel

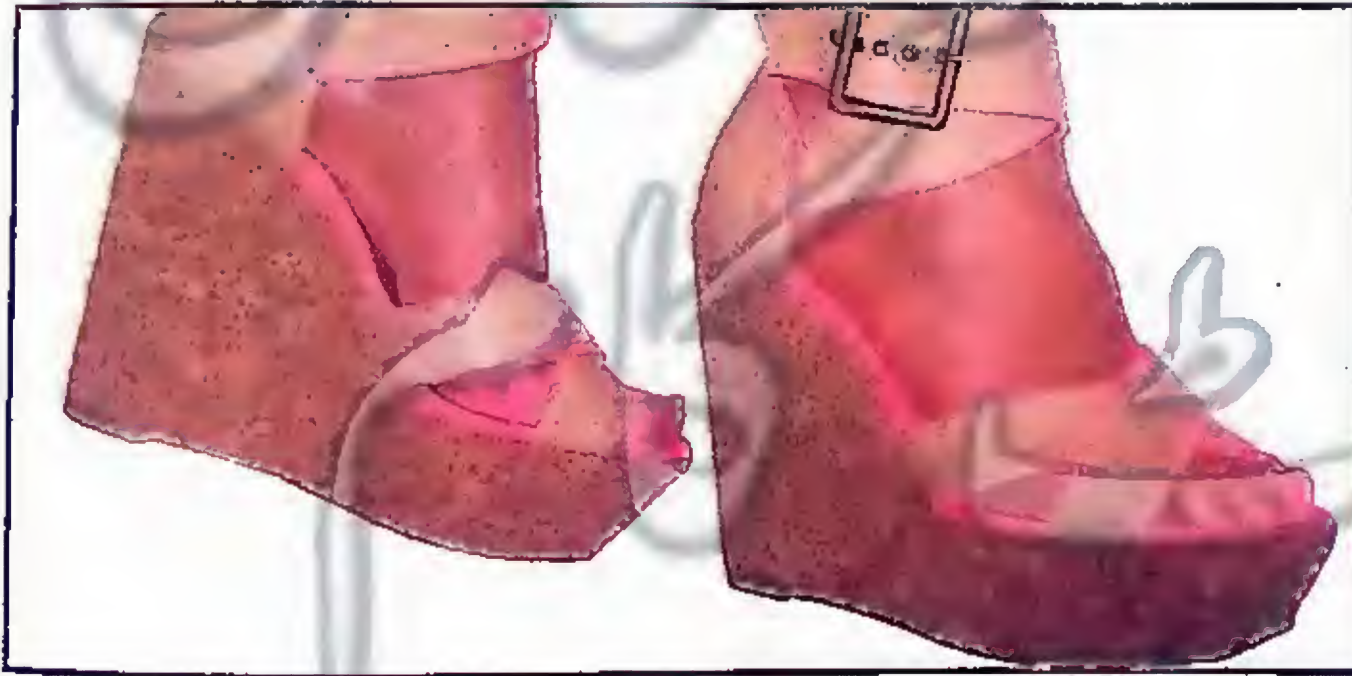
دیدہ زیبی اور آرام،
قدم بہ قدم ساتھ چلے

کے روز رنج کے لئے باہر جانا ہو، بچوں کے اسکول کی کوئی نفریب ہو یا خاندان کی کوئی اور نفریب ہو۔ یہ جوتی آپ کی کرنی اسٹاک نہیں سے لے کر جینز اور لاگ شرٹ کے ساتھ بھی پہنی جاسکتی ہے۔ جوئے ساز اداروں نے اسے یونی تو نہیں مہرون اسٹاک سے فہیر کیا ہے۔ مادکیت میں فینسی اور سادہ، رنگدار اور سیاہ سفید یعنی ہر رنگ میں Wedge ہیمل دستیاب ہے۔

کہتے ہیں کہ جب بچی، بگری، پتھر، شیشہ اور لکڑی جیسی بے شمار چیزیں انسان کے پاؤں تلے آ کر روندی گئیں تو انہیں شد بد نقصان پہنچا اور انسان نے اپنی عقل کو بروئے کار لانے ہوئے جوتا باچل بنائی۔ شروع میں گھاس پھوس کی چل کا نیلی گئی پھر لکڑیوں کو زاش کر چل بنائی جسے اکھڑاؤں کا نام ملا۔ بعد ازاں جانوروں کی کھال سے طرح طرح کی چل اور جوتے بنائے گئے۔ جو آج تک مقبول اور کارآمد ثابت ہو رہے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ ان کے ڈیزائن بدلنے لگے۔ بہت اونچے، فلیٹ اور چمڑے میں تختی پیدا کر کے عمدہ فنشنگ کے ساتھ کئی چیزیں کام میں لائی جا رہی ہیں۔

ایسی جوتی جس کی ابراوی نوکدار کھوئی ہو جو کبھی کبھی اوپر تلے تک پہنچتی ہے۔ Wedge بھی کھون کی شکل کی ابراوی جو لباس کے رنگ، ساخت اور ڈیزائن کی جاذبیت میں اضافہ کرتی ہے۔ دیدہ زیبی میں کسی بھی دوسرے اسٹاک سے ہرگز بھی کم نہیں۔

V کی شکل کی یہ جوتی بدن کا وزن بخوبی سہارتی ہے اور یہ آرام دہ بھی ہے۔ آپ کو کئی رنگوں، پھولدار ڈیزائنوں کے علاوہ جیومیٹری اشکال اور خالص چمڑے کے سیریل میں بھی مل جاتی ہے۔
2½ سے 3 انچ اور کبھی 4 انچ تک کی انخان پر بھی یہ بہوار تار دیتی ہے۔ اسی لئے اسے نوجوان لڑکیوں اور خواتین میں خاطر خواہ پذیرائی ملی ہے۔ پاکستانی خواتین بھی جوتی کے اس اسٹاک کو پسند کرتی ہیں خواہ انہیں چھلی



READING
Section

جوفیس فریش
وہی بیوٹی فیکل

FACE FRESH

Beauty is our ingredient



SHAHEEN
Cosmetics Company (Pvt) Ltd.
www.facefresh.com

www.facebook.com/face.fresh
www.twitter.com/facefresh



READING
Section

03 42 482 1070 1070 1070 1070

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

Duster Coat

یہ وزن میں ہلکا اور پوری آستین اور لمبائی میں ٹخنوں کو چھوتا ہے۔ بھارتی ڈیزائنرز تین چار ڈلہ کے مطابق ہر خاتون کے پاس سردیاں گزارنے کے لئے ایک خوبصورت ڈسٹر کوٹ ہونا چاہئے کیونکہ یہ شرقی اور مغربی ہر طرح کے ملبوسات کے ساتھ خوبصورت دکھائی دیتا ہے۔ ہلکی سردی میں کم وزن کوٹ مناسب انتخاب دیکھتے ہیں۔

پہن لیں کوٹ

ہو جائیں سردی سے محفوظ

موسم سردیوں کا ہو تو لباس پہننے میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ پاکستان کے شمالی علاقوں میں برفباری بھی ہوتی ہے۔ وہاں موسم کی شدت کو پیش نظر رکھتے ہوئے ملبوسات تیار کرنے والے ادارے بطور خاص گرم لباس ڈیزائن کرتے ہیں۔ ذیل میں چند اقسام کے کوٹس کی تفصیل درج کی جاتی ہیں، ملاحظہ کیجئے اور پھر انتخاب کیجئے کہ آپ کو کونسا کوٹ پسند ہے اور جو آپ پر چلتا بھی ہو پھر کیا بات ہے!



Cape Coat

یہ ان دنوں بے حد پسند کئے جا رہے ہیں۔ سادہ کافن، سلک، کپڑے کوٹنا ایسا کپڑا ہے جس میں یہ تیار نہیں ملتے۔ خواتین ڈیزائنرز نے ان کے کناروں پر زردوزی، بکیش اور ریشی، جاکے کی انیمز ایڈری بھی کر دی ہے۔ یہ اگر مردانہ کپڑے کا سلوایا جائے تو

بھی ہر قسم کے لباس پر چلتا ہے۔ یہ ساڑھی کے علاوہ

بھی ہر لباس پر خوبصورت تاثر دے گا۔ آزما کے دیکھ لیں۔ اسی قسم کے اسٹائلش کوٹس میں

Inverse Cape بھی مقبول ہو رہے ہیں،

بغیر آستین کے ہوتے ہیں۔ آپ کو

پاکستانی ڈیزائنرز کی اختراعات یوں بھی

دیکھنے کو ملے گی کہ انہوں نے جالی دار

میں ریشی، کر دیشی اور جھادار کے اندر

لائٹنگ دے کر مارکیٹ میں

شعار فکرا دیا ہے۔ بلاشبہ انیس

بے حد پذیرائی مل رہی ہے۔

غرضیکہ اب خواتین کے لئے

موسم سرما کے خاص پہناؤں

میں محض سویٹر اور Cardigans

ہی شامل نہیں رہے۔ داؤدرب

میں اور کوٹ اور ریپ کوٹ

(Wrap Coat) کے ساتھ

ساتھ کئی اور طرح کے

اسٹائلش کوٹس حصہ بن

گئے ہیں۔

Trench Coat

یہ گھٹنوں تک کی لمبائی کا کوٹ ہے اسے سکر کے جیسے تے گے بلیٹ کو باندھ کر پہنا جاتا ہے۔ یہ اسٹائلش کوٹ یورپ میں برسوں پہلے وہاں کی فیشن انجینئرز نے بن کر اسے سردیوں کے لئے لازم دطر فیشن قرار دیا تھا۔ آپ سفر پر جا رہی ہیں تو اپنے ہنر والا ایک ٹرنچ کوٹ ضرور رکھ لیں۔ خواہ آپ ٹراؤزر کرتی ہیں یا سادہ شلوار میں یا پھر ساڑھی یہ کوٹ ہر لباس پر چلتا ہے۔

Pea Coat

یہ زیادہ تر نیوی بلوکر میں بنایا جاتا ہے اور اس کی لمبائی بھی سکر تک ہوتی ہے۔ عموماً اس پر ٹکڑی سے بنے ہوئے بن لگائے جاتے ہیں۔ آج کل پلاسٹک کے بن فیشن میں ہیں۔ آپ چاہیں تو ہلکا خاکی یا میدی رنگ میں ہل کوٹ سلوا سکتی ہیں۔ سردیوں میں ہونے والی شادیوں کے خاص پہناؤ کے طور پر ملبوسات پر پہننے اور بطور جیکٹ یا کوئی اسے دیکھنے والے بھی سراہے بنانہ ہیں گے اور خود آپ کو اپنی شخصیت پر اعتماد محسوس ہوگا۔



Parka Coat

یہ اسی وقت بھلا لگتا ہے جب ہاتھی سارے لباس کی میچنگ کی جائے یعنی ہینٹ، ٹراؤزر اور ہائی ہیلز کے ساتھ زیب تن کیا جائے تو بھلا لگتا ہے اس میں فری آستین اور کالر ٹک ہوا سے بچاتے ہیں جنہیں سانس کی بیماری لاحق ہو وہ خواتین فردا لے کوٹ نہ پہنیں تو اچھا ہے۔

انگلش

اُبتن ٹرمیرک کریم

خوبصورتی کی ابتداء
اُبتن سے!



انگلش اُبتن ٹرمیرک کریم چہرے اور بدن کے لئے ایک مفرد کریم ہے جو قدرتی جڑی بوٹیوں، اُبتن، صندل اور ہلدی سے تیار کی گئی ہے۔ یہ چہرے کو کیل، مہاسوں، چھائیوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے جلد بے داغ، رنگت گوری اور نکھری نکھری ہو جاتی ہے۔ انگلش اُبتن ٹرمیرک کریم پورے بدن پر استعمال کرنے سے جلد ریشم کی طرح نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔ بدن میں خوشگوار مہک اور تروتازگی کا احساس ہوتا ہے۔ بہترین نتائج کے لئے صبح اور رات کو سونے سے پہلے استعمال کریں۔

facebook.com/snscares

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

ریڈرز کلب

زائد ایک ہزار روپیہ کی اپنی مہر لڑائی کی دلچسپی کے پیش نظر
ڈالدا کا سترخان ریڈرز کلب تعاون کر رہا ہے۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ کو تاؤ
دین، ذیل آفر سے فائدہ اٹھانے کے ہیں۔

- ڈالدا کے دیگر سترخان کی جانب سے خفیہ کی بہت اعلیٰ درجہ کی اور کلب کا
ممبر بننے کے لئے پیشکش کی جا رہی ہے۔
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی
ڈسکونٹ کے ساتھ ساتھ دیگر خاص پیشکشیں بھی پیش کی جاتی ہیں۔
- ڈالدا کے ساتھ ساتھ دیگر خاص پیشکشیں بھی پیش کی جاتی ہیں۔

ڈالدا کا سترخان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالدا کا سترخان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

نام: _____

پتہ: _____

تلفون: _____

ایمیل: _____

پتہ: _____

ڈالدا کا سترخان ریڈرز کلب - رجسٹریشن فارم

How many have you been reading Dalda's Dastan-e-Dalida?



For more information, please contact: 0300-0000000 (Toll Free) or 0300-0000000 (Toll Free)

READING
Section



وہی تحفظ، وہی اعتبار



facebook.com/saniplasthumeshapass

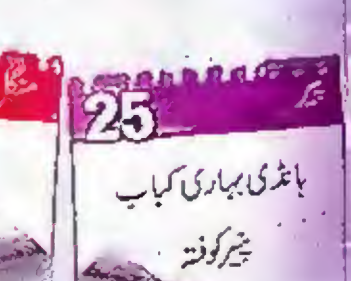
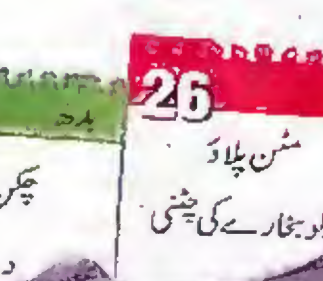
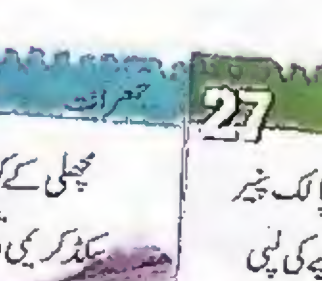
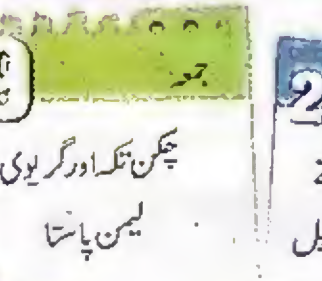
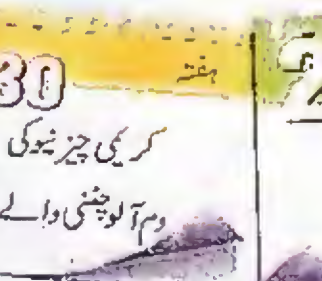
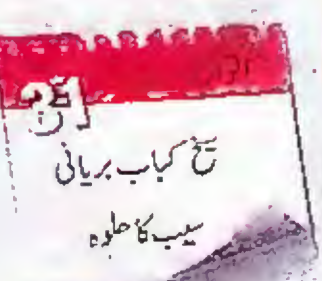
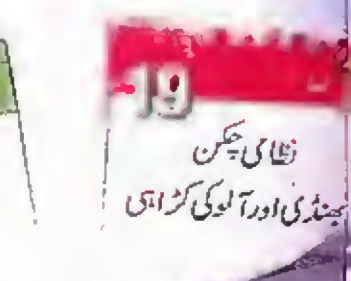
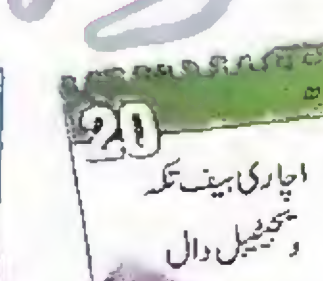
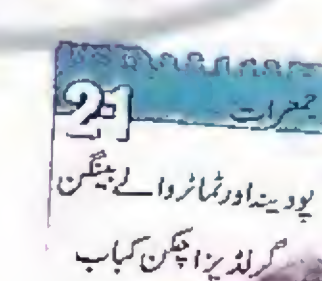
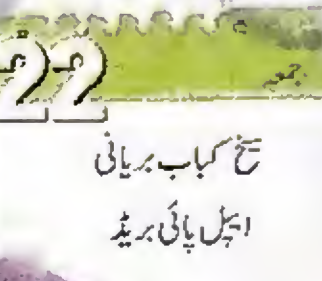
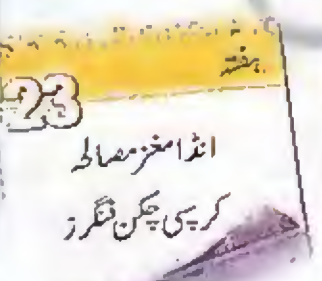
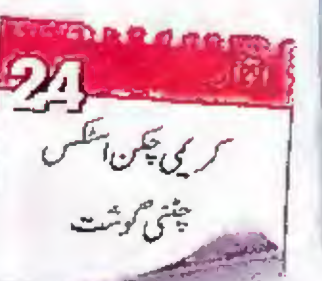
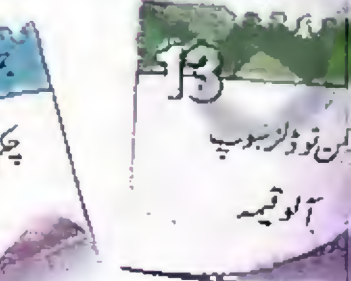
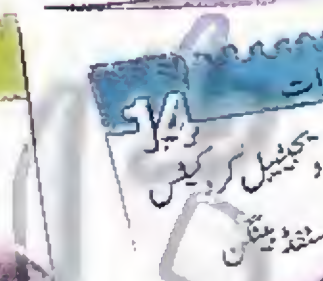
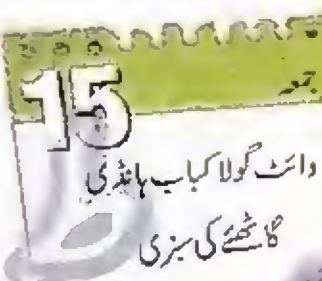
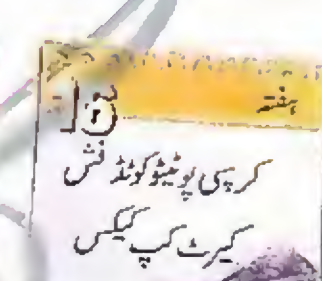
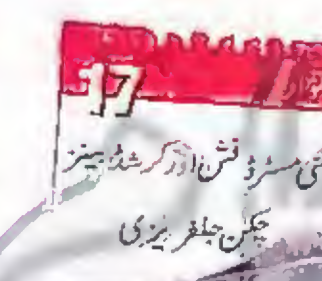
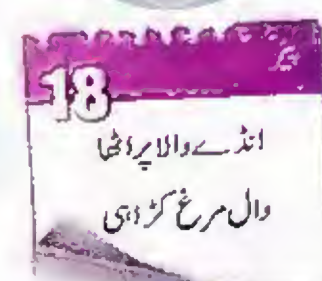
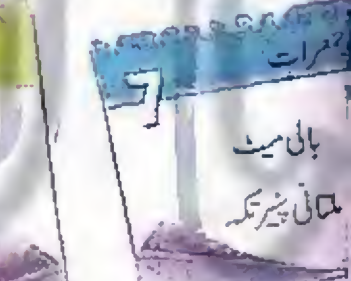
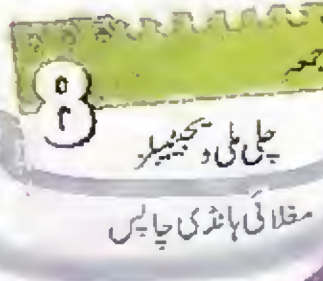
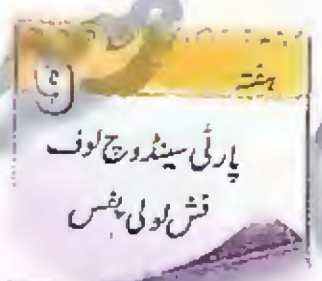
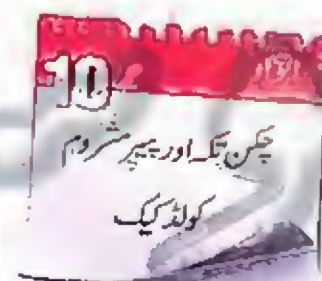
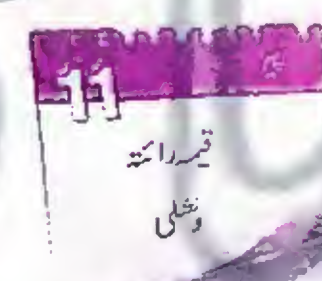
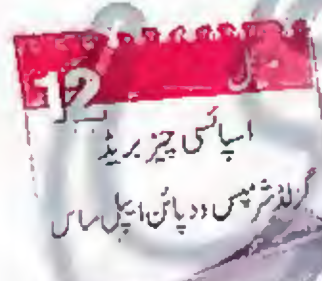
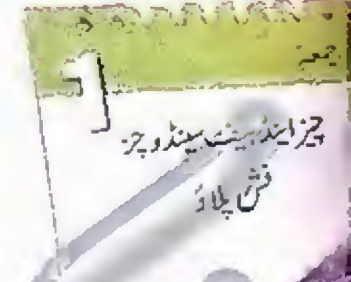
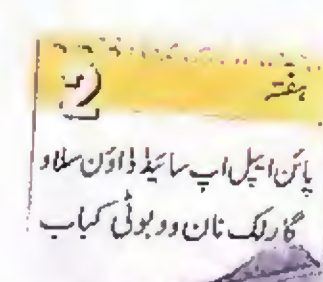
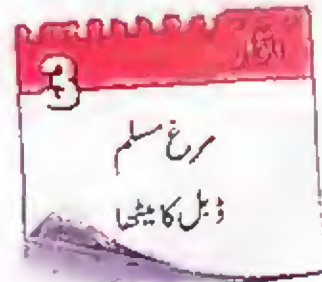
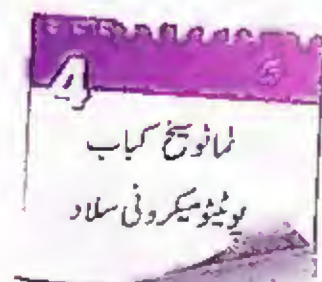
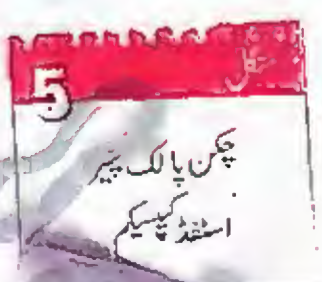
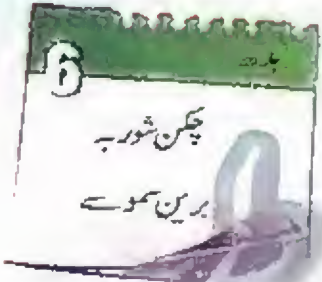
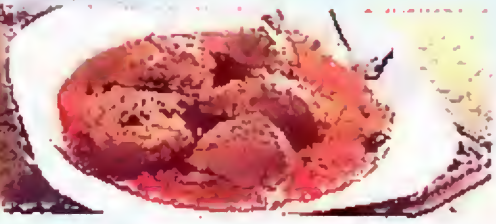
Unferoz
READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

آج کیا پکائیں؟





ساقیہ

پائن اپل نڈ ڈاؤن سلاد

اجزاء

پائن اپل سلائز	ایک ٹن (400 گرام)	بانا جلی	ایک پکٹ	کریم چیز	چار کھانے کے چمچ	پائن اپل سیرپ	ایک چوتھائی پیالی
چیریز	حسب ضرورت	کس فروٹ	ایک پیالی	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکک آئل	حسب ضرورت
ٹمک	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	مایونیز	چار کھانے کے چمچ	چینی	دو کھانے کے چمچ		
کئی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	دی	ڈیڑھ پیالی	جیلٹن پاؤڈر	ڈیڑھ کھانے کا چمچ		

ترکیبے

- سب سے پہلے دی میں ٹمک اور کالی مرچ ڈال کر اسے مل کے کپڑے میں باندھ کر نکال دیں
- رنگ بین میں برش کی مدد سے اچھی طرح ڈالڈا کوکک آئل لگا دیں اور اس میں پائن اپل کی سلائز بچھا دیں، ہر سلائز کے درمیان میں چیری رکھ دیں۔ اس ٹن کو فریڈر میں رکھ دیں
- بنانا جلی کو ایک سے ڈیڑھ پیالی گرم پانی میں گھول کر خشکا کر لیں اور پائن اپل کے اوپر ڈال دیں
- دی کی پوٹی کو باکر اس کا پانی نکال لیں اور اچھی طرح خشک کر لیں۔ اسے ایک پیالے میں نکال کر اس میں مایونیز، کریم چیز، فریش کریم اور چینی ڈال کر بھینس
- پھر جیلٹن کو پائن اپل سیرپ میں ڈال کر اٹل ہوا مگر پرکھلا لیں اور کریم کے کچھر میں ملا لیں، ساتھ ہی کس فروٹ بھی شامل کر دیں اور تمام چیزوں کو ہلکے ہاتھ سے ملا کر تیار کئے ہوئے ٹن میں ڈال دیں
- اس کو فریڈر میں دو سے تین گھنٹوں کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن ٹن کو فریڈر سے نکال کر اسے گرم پانی میں ڈبوئیں ہوئے تو لیے پرکھیں، پھر خوبصورت سے پلیٹ میں الٹ کر نکال لیں۔ خاص دھوئوں میں یہ سلاد آپ کے سلیقے کی دھوم مچا دیں گا۔

تیار کرنے کا وقت: ایک گھنٹہ | خشکا کرنے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: چھ سے سات کے لئے

READING
Section



نیا
سالمیہ

سٹروالے سیخ کباب

اجزاء

چار سے پانچ عدد حسب ضرورت	ٹماٹر ڈالڈا کنولا آئل	ایک کھانے کا چمچ آدھا چائے کا چمچ	سفید زیرہ کالی مرچ ہسی ہوئی	تین سے چار عدد آدھی پیالی ایک چائے کا چمچ	بہسن کے جوئے فرانی پیاز کئی ہوئی لال مرچ	آدھا کلو حسب ذائقہ ایک کھانے کا چمچ	تیرہ نک اورک بہسن کا پیٹ
------------------------------	--------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	---	--	---	--------------------------------

ترکیبے

- نیے کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس میں اورک بہسن، لال مرچ، ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا زیرہ، کالی مرچ اور فرانی پیاز ڈال کر چار میں پس لیں
- پھر ایک کونے کا کٹڑا دہکا کر پیسے کے درمیان میں رکھیں اور اس پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ڈھک دیں۔ پانچ سے سات منٹ بعد کوئلہ نکال لیں اور نیے کو اچھی طرح لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھلے ہوئے بہسن میں دد سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل گرم کریں اور اس میں ٹماٹر کے تیلے رکھیں۔ ان پر تیار کئے ہوئے سیخ کباب رکھ کر ڈھک دیں، شردغ میں آٹھ ہلکی رکھیں جب ٹماٹر کا پانی نکلنے لگے تو آٹھ درمیان کر دیں اور بہسن کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں (چمچ بالکل نہ لگائے)
- جب ٹماٹر گھنے پر آجائے تو چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں ایک چائے کا چمچ زیرہ اور باریک کئے ہوئے بہسن کے جوڑوں کو فرانی کر کے سیخ کباب کے اوپر بھجا ڈال دیں
- ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن اس طرح سے بنائے گئے سیخ کباب بغیر کسی چٹنی یا ریسے کے حسب پسند پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ پیش کئے جاسکتے ہیں۔

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



سے سالہ

اجزاء

آدھا چائے کچی	زردیے کارنگ	دوانچ کا کڑا	دارچینی	ایک چائے کچی	سفید زیرہ	ایک کدو	چکن
تین چوتالی پیال	ڈالڈا VTF بنا پتی	ڈیڑھ پیالی	دی	ایک چائے کچی	سیاہ زیرہ	حسب ذائقہ	ٹمک
		آٹھ سے دس عدد	لوٹنگ	آٹھ سے دس عدد	ثابت کالی مرچ	دو کھانے کے کچی	اورک لیسن پیا ہوا
				تین سے چار عدد	بڑی الائچی	ڈیڑھ کھانے کا کچی	پسی ہوئی لال مرچ

ترکیبے

- چکن کے بڑے ٹکڑے کر کے اسے صاف دھو کر رکھ لیں یا چاہیں تو چکن کو ثابت ہی استعمال کریں
- سفید زیرہ، سیاہ زیرہ، کالی مرچ، دارچینی اور بڑی الائچی کو گرائنڈر میں باریک پس لیں اور دی میں ٹمک اور لال مرچ کے ساتھ ملا لیں
- چکن کے ٹکڑوں پر اورک لیسن اور زردی کا بنگل دیں پھر انہیں دی والے کچر سے میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں (کم از کم ایک گھنٹہ رکھیں، زیادہ دیر رکھنے سے زیادہ مزیدار بنے گا)
- پین میں ڈالڈا VTF بنا پتی کو لوٹنگ ڈال کر گرم کریں اور اس میں میرینٹ کیا ہوا چکن ڈال دیں
- شراب میں پانچ سے سات منٹ آٹھ تیز رکھیں پھر درمیانی آٹھ پراتی دیر پکائیں کہ چکن اور دی کا پانی خشک ہو جائے
- تمام ٹکڑوں کو احتیاط سے پلٹ دیں اور ایک کونے کا کڑا چوبے پر دکھا کر درمیان میں رکھ دیں۔ تین سے چار منٹ ڈھک کر ٹنگی آٹھ پر دم پر رکھ دیں تاکہ اس میں کونے کی سونڈھی بہک رچ جائے پھر چوبے سے اتار لیں

پیشکش: خوبصورت سے پلیٹر میں الٹی ہوئی ہزیاں اور بیک کئے ہوئے آلوؤں کے ساتھ اس خوش رنگ چکن کو خاص مواقع پر پیش کریں۔

READING
Section

پکاتے کا وقت: ایک سے سوا گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



سائبرنگ

چکن پالکٹ پیسہ

اجزاء

چکن

پالک

کچن چیز

نمک

لہسن کے جوسے

آدھا کلو

ایک کلو

200 گرام

حسب ذائقہ

چار سے چھ عدد

ادرک لہسن پیسا ہوا

پیاز

نمائز

تازہ دہشتی

سویا یا ایک کئی ہوئی

ایک چائے کا چمچ

ایک عدد

دو عدد

ایک گٹھی

دو کھانے کے چمچ

کئی ہوئی کالی مرچ

پسی ہوئی لال مرچ

ہلندی

ثابت لال مرچیں

آدھا چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

تین سے چار عدد

فریش کریم

ہری مرچیں

ڈالڈا VTF بنا ہوتی

آدھی پیالی

تین سے چار عدد

حسب ضرورت

ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر اسے ادرک لہسن، نمک، پسی ہوئی لال مرچ اور ہلندی کے ساتھ میرینٹ کر لیں
- پالک کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں، میتھی کو کاٹ کر دھولیں اور صفیہ سے پانی میں ایک چٹکی ہلندی ڈال کر بھگو دیں تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے۔ سویا کو بھی دھو کر رکھ لیں
- پالک، میتھی اور سویا کو چین میں ڈال کر اس میں ہری مرچیں اور کئے ہوئے نمائز ڈالیں اور اسے ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- ٹیکہہ بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا ہوتی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں چکن ڈال کر درمیانی آگ پر ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد آگ ہلکی کر کے چکن کو پکے تک پکائیں
- کچن چیز میں نمک، کالی مرچ اور سویا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، آدھے گٹھے کو گہری پلیٹ میں دبا دیا کر رکھ دیں تاکہ چوکور ٹکڑے کاٹیں جاسکے۔ بقیہ آدھے گٹھے کو کریم میں ملا لیں
- پالک کا پانی خشک ہو جائے تو اسے اچھی طرح بھون لیں اور اس میں کریم کا کسچر ڈال کر چکن میں ملا لیں، ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- فرائنگ بین میں ڈالڈا VTF بنا ہوتی کو گرم کر کے اس میں کچن چیز کے ٹکڑوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں، پھر ای فرائنگ بین میں باریک کئے ہوئے لہسن کے جوسے اور ثابت لال مرچوں کو فرائی کر لیں

پیریزیشن: خوشنور سے بلیئر میں نکال کر اوپر سے فرائی کیا ہوا کچن چیز اور لہسن مرچوں کا بگھاڑ ڈال دیں۔ گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

نے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

READING
Section

دال دال کادسترخوان



چکن شوربا

اجزاء

چکن	آدھا کلو	موٹنگ کی دھلی دال	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مسور کی دال	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	چار سے پانچ عدد	ہلدی	ایک پائے کا چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	دو عدد	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ٹماٹر	دو عدد	ڈالڈا VTF بنا پتی	دو کھانے کے چمچ
گندم کا دلیہ	آدھی پیالی		

ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی میں سنہرا بھون لیں
- پھر اس میں ایک سوئی گئی ہوئی پیاز لہسن کے جوئے، ٹماٹر، ہری مرچیں، ہلدی اور چار پیالی پانی ڈال دیں
- انگی آٹھ پراستی دیر پکائیں کہ چکن اچھی طرح گل جائے، پکن کے ٹکڑوں کو پختی سے نکال کر ان کی ہڈیاں علیحدہ کر لیں اور یونیوں کو دوبارہ پختی میں ڈال دیں
- دلیہ اور دانوں کو جو کر بھگو کر رکھیں، جب پختی میں چکن کی ہوشیاں شامل کریں جب دلیہ اور دانیں بھی ڈال دیں
- انگی آٹھ پراستی دیر پکائیں کہ تمام چیزیں یکجان ہو کر گاڑھے سے شوربے کی شکل میں آجائے
- ڈالڈا VTF بنا پتی میں باریک کٹی ہوئی ادرک، پیاز اور لال مرچیں ڈال کر سنہری فرائی کریں اور شوربے پر ڈال دیں۔ نمک ڈال کر انگی آٹھ پراستی سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس سردیوں میں اس غذا سیت بھری ڈش کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ڈیڑھ سے دو گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

دال دال

دال دال

اجزاء

پین	دو پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
آٹا	آدھی پیالی	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	اٹلی کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	ڈالڈا VTF بنا پتی	حسب ضرورت

ترکیبے

- پیاز کو باریک چوب کر لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں۔ ان تمام چیزوں کو نمک اور کٹی ہوئی مرچوں کے ساتھ اٹلی کے پیسٹ میں ملا لیں
- تیلے میں پین اور آٹا ڈال کر ملائیں اور اس میں تیار کئے ہوئے مصالحے ڈال دیں
- ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی میں باریک کئے ہوئے لہسن کے جوئے کو سنہری فرائی کر لیں اور تختہ کر کے پین میں ملا لیں
- اسے سادے پانی سے گوندھ لیں اور ٹل کے تیلے کپڑے یا پلاسٹک میں پیسٹ کر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد چپاٹیاں تیل کر ڈالڈا VTF بنا پتی میں گرم تیلے پر فرائی کر لیں
- پریزنٹیشن: ان منفرد پستی پرائیوں کی طرح بننے والی دھلی کو لہسن اور لال مرچوں کی پختی کے ساتھ سرا
- پکے ہوئے چوروں میں پیش کریں۔



READING
Section



2013.12.20

19
نمبر 19



تاریخ: ۱۴۰۲/۰۵/۰۵
شماره: ۱۳۵

تربیتی

[illegible][illegible]

Downloaded From
Paksociety.com

READING
Section 1



صحت کے
خزانہ

پیلی ٹی وٹھیلے

جزاء	دودھ	سویٹ کارن	آدھی پیالی	بہی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاجج	کٹ چڑ	دو کھانے کے جج
پیاز	100 گرام	سویٹ کارن	آدھی پیالی	پیاز دا دھیا	ایک چائے کاجج	کھن	دو کھانے کے جج
فرنگ بینز	100 گرام	نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کاجج	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
بند گوبھی	ایک عدد	ادریک لہسن پیاز ہوا	ایک چائے کاجج	پیاز ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کاجج	ڈالڈا کوٹک آئل	چار کھانے کے جج
گاج	ایک عدد	دودھ	آدھی پیالی	فریش کریم	دو کھانے کے جج		

ترکیبے

- پیاز کو پیس لیں، گاجر، شلہ مرچ اور فرنگ بینز کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور بند گوبھی کو بھی ہار یک کاٹ کر رکھ لیں
- بین میں ڈالڈا کوٹک آئل اور کھن ڈال کر ہکا سا گرم کریں اور اس میں پیس ہوئی پیاز کو چار سے پانچ منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں ادریک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی اور دھنیا ڈال کر بھونیں
- شلہ مرچ کے علاوہ تمام ہنریاں ڈال کر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ ہنریاں اودھ گئی ہو جائے۔ پھر اس میں دودھ، بیش کیا ہوا کالچ چیز اور پیاز ہوا گرم مصالحہ ڈال کر ملا لیں
- شلہ مرچ اور لہسن پیس کی ہوئی ہری مرچیں شامل کر کے ہلکی آنچ پر دم پر دیکھیں
- چار سے پانچ منٹ بعد اس میں کریم شامل کر کے چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ان خوبصورت رنگ برنگ کی مزیداد ہنریوں کو فرنگ بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

50 | چاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکائے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے



READING
Section



صحت کے
خزانہ

چکن اور چاول

اجزاء
چکن
چاول
نمک

آدھا کلو
دریائی
حسب ذائقہ

پیاز
شملہ مرچ
ٹماٹو کچپ

چار عدد
ایک عدد
آدھی پیالی

سرکہ
پسی ہوئی لال مرچ
خشید زبرد

دکھانے کے کچھ
ایک کھانے کا کچھ
ایک چائے کا کچھ

ثابت گرم مصالحہ
ہری مرچیں
ڈالڈا کوٹک آئل

ایک کھانے کا کچھ
تین سے چار عدد
آدھی پیالی

ترکیبے

- چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی چکن کو دھو کر رکھ لیں، پیاز اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- ڈالڈا کوٹک آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر گرم کریں پھر اس میں زبرد اور نمک ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن سنہری ہو جائے
- نمک اور لال مرچ ڈال کر فرائی کریں، اس میں سرکہ اور کچپ ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں (چھوٹی بوتلیاں ہونے کی صورت میں اتنی دیر میں چکن گل جائے گا)
- پھر اس میں پیاز، شملہ مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر ملائیں اور ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ سبزیاں نرم ہو جائے
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں پھر دکھانے کے کچھ ڈالڈا کوٹک آئل میں فرائی کر لیں

پیریزیشنل شری بلٹر میں چاولوں کو بھجلا کر اس پر چکن ڈال دیں، ابلے ہوئے انڈوں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





اسپاکی چٹریٹ

اجزاء	ایک عدد	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ
بڑی ڈس روٹی	ایک عدد	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ
چکن کا قیر	آدھا کلو	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ
نمک	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ	ایک کھانے کا کچ

ترکیبے

- تین میں دو کھانے کے کچ ڈال کر اس میں ادھ لہسن اور (صاف دھو کر رکھا دوا) قیر شامل کر دیں
- ہلکا سا بھون کر اس میں نمک، لال مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور چلی گارلک ساس شامل کر دیں۔ پھر تھوڑے کچھ آٹے پر اتنی دیر بھونیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے، چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ڈس روٹی کے لمبائی میں تین سلاسر کاٹ لیں، بیکنگ ٹری میں الونیم فوائل شیٹ لگا کر اس پر برش سے ڈالڈا کو کنگ آئل لگا دیں
- تیاری ہوئی ٹری میں ایک سلاٹس رکھ کر اس پر کش کیا ہوا چیز چھڑکیں، پھر اس پر چکن کا بھنا ہوا قیر رکھیں اور اسے دوسری سلاٹس سے کور کر دیں اور دوبارہ سے یہ عمل دہرائیں
- آخری سلاٹس کے اوپر کش کیا ہوا چیز پھیلا کر ڈالیں اور چھوٹے ڈالڈا کو کنگ آئل کے چھڑک دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے ادون میں 150°C پر دیں سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں

پیریزنٹیشن: اب تو بچے بھی بڑوں کو دیکھ کر شے کھانوں کی فرمائش کرتے ہیں، تو یہ خوش رنگ بریڈ پیس اور بڑوں دونوں کو پسند آئے گی۔

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





اجزاء						
مکاجر	200 گرام	ہینک پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	کیا اسے چمکے	دو کھانے کے نمیر کچ	
مید:	ایک پیالی	ہینک سوڈا	ایک چائے کا چمچ	انڈے	روغن	
براون شوگر	ذیرہ پیالی	پسا دہ گرم مصالحے	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈاسن لٹاؤ آئل	تین چوتھائی پیالی	

□ گا جروں کو دھوکہ چھیل لیں اور کش کر کے دکھ لیں۔ کپ کیک کی نرے کو چھننا کر کے اس میں کاغذ کے کپ نکالیں اور اودا دن کو 180°C پر گرم کر لیں
 □ میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں اور اس میں بیکنگ سوڈا، براؤن شوگر، ہارکک کے ہوئے کینو کے چھلکے اور گرم مصلحہ ملا لیں
 □ بڑے پیالے میں ڈالڈاس فلاور آئل اور اور انڈوں کو الیکٹرک بیٹر سے بھینٹیں، پھر بیٹر کی اسپینڈ کم کر کے اس میں آہستہ آہستہ میدہ شامل کریں۔
 □ آخر میں کش کی کی، دہنی گا جریں شامل کر لیں اور اس کچر کو تیار کئے ہوئے کپ کیک کے ٹن میں ڈال دیں (ہر کپ کو آدھا بھر میں تاکہ پھولنے کی جگہ دے)
 □ نیس سے بچیں منٹ کے لئے بیک کر کے نکالیں اور اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں۔ پھر انھیں نرے سے نکال کر پیلیٹر پر رکھ لیں
 □ آکنگ کرنے کے لئے آدھی پیالی مکھن، ڈیڑھ پیالی کریم چوز، آدھی پیالی آکنگ شوگر اور ایک چائے کا چمچ وینلا اسپنس کو ملا کر بھینٹیں اور چھری کی مدد سے ہر کپ کیک پر لگا دیں

تیار کی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیلنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: بارہ سے پندرہ عدد



کولاکبواب واسٹ ہانڈی



ایک چائے کا چمچ
دو عدد
آدھی پیالی

سفید زیرہ
پیاز
ڈالڈا کوٹنگ آئل

ایک عدد
ایک کھانے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ

انڈا
خشکاش
بھنے ہوئے پنے

ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ

پسی ہوئی لال مرچ
پیاز گرم مصالحہ
پینا پیاز ہوا

آدھا کلو
حسب ذائقہ
دو کھانے کے چمچ

اجزاء

قیر
نمک
ادریک لہسن پیاز ہوا

ترکیبے

- ایک پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کر لیں، تیلے کو جو بکرا چھی طرح خشک کر لیں۔ چنے، زیرہ اور خشکاش کو مار کر باریک پیس لیں۔
- تیلے میں ادرک لہسن، پیاز ہوا خشک مصالحہ، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، پینا اور فرائی پیاز ڈال کر چارپ میں باریک پیس لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے گولوں کی طرح کے کباب بنا کر فریج میں رکھ دیں۔
- اس کا مصالحہ تیار کرنے کے لئے ایک پیاز کو کھجی چیس لیں اور اسے ڈالڈا کوٹنگ آئل میں ایک چائے کے چمچ ادرک لہسن کے ساتھ فرائی کریں۔
- جب پیاز کی رنگت گلابی ہونے لگے تو اس میں نمک، ایک چائے کا چمچ پیاز ہوا گرم مصالحہ، چھ سے سات پسی ہوئی ہری مرچیں، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی سفید مرچ اور آٹھ سے دس پنے بونے کا جو یا باوام ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں تیار کئے ہوئے گولاکباب ڈالیں اور تین چوتھائی پیالی پھینٹی ہوئی دی زال کر دو میانی آٹھ پر ہلک کر پکائیں۔
- دو میانی میں ایک سے دو مرتبہ تین کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں۔ دی کا پانی خشک ہونے لگے تو اس میں آدھی پیالی فریش کریم ڈالیں اور دو سے تین منٹ بعد چولہا بند کر دیں۔
- آخر میں ایک دہکتا ہوا کوئلہ درمیان میں رکھ کر تین سے چار منٹ چن کو ڈھک کر رکھیں پھر کوئلہ نکال لیں۔

بیرنیٹیشز اس منفرد گولاکباب ہانڈی کو ابے ہوئے چادروں کے ساتھ پیش کریں۔

آدھا گھنٹہ | پکاتے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے چھ کے لئے

READING
Section



کرسی پوسٹل کوڈ فیش



حسب ضرورت
حسب ضرورت

ڈبل روٹی کا چورا
ڈالداں ٹلا اور آئل

چار کھانے کے کچے
چار کھانے کے کچے

انٹاس کارس
میدہ

ایک چائے کا کچے
ایک کھانے کا کچے
تین سے چار کھانے

شک لہسن کا پاؤڈر
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی
انٹاس

ایک کلو
نہیں بند
حسب ذائقہ

اجزاء
بھجلی کے قتلے
آر
نمک

ترکیبے

- بھجلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، پھیلے ہوئے پلیٹر میں انٹاس کارس نمک، ایک چائے کا کالی مرچ اور آدھا چائے کا کچے لہسن کا پاؤڈر ڈال کر کھانے سے چھینٹ لیں۔
- اس کچے میں بھجلی کے قتلوں کو تھیر کر ہلکا ہلکا ہونے میں رکھ کر فرنگ میں رکھ دیں۔
- آلوؤں کو پھیل کر کھیں اور ان میں نمک، کالی مرچ اور لہسن کا پاؤڈر ملا لیں۔
- فرانینگ چین میں ڈالداں ٹلا اور آئل کو درمیان آئیج پر گرم رکھیں۔ بھجلی کے قتلوں کو پہلے اچھی طرح سے کھسکے ہوئے آلوؤں سے لپیٹ لیں۔
- پھر ان پر شک میدہ چھڑک کر انھیں ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر لیں اور درمیان آئیج پر سنہری ہونے تک فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن: اس مزیدار بھجلی کو فروٹ سلاڈ یا انٹاس کے قتلوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

نیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرانینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



دال

کادسترخوان

دھنسل دال

اجزاء

سورکی دال	ایک پیالی	پنک کی پنکی	ایک پیالی
توری	دو سے تین عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
اورک	ایک انچ کا ٹکڑا	لیسوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جے	نمیں سے چار عدد	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد	ہرادیٹیا	آدھی گٹھی
ٹماٹر	نمیں عدد	ڈالڈا کوکلا آئل	چار کھانے کے چمچ
کوکونٹ ملک	ایک پیالی		

ترکیبے

- دال کو دھو کر ہلکے دھو جس اور اس دوران اس کا مصالحہ تیار کر لیں
- پن میں ڈالڈا کوکلا آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں کچلا ہوا اورک لہسن اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر نمک اور لہسوں کا رس چھڑک دیں
- ڈھک کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکا لیں کہ ٹماٹر گل جائیں۔ پھر اس میں بھنا ہوا کلا زیرہ، ہلدی اور دال کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور اچھی طرح ملا لیں
- چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی توری، پنکی اور کوکونٹ ملک ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں گل جائیں تو باریک کٹا ہوا ہرادیٹیا اور ہری مرچیں چھڑک کر یاچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ابلے ہوئے چا دلوں کے ساتھ اس غذا پر دوش گوانجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ہنی مسٹرڈش وڈ کرشڈ بیسنز

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

اجزاء

پھلی کے قند	آدھا کلو	نماز	در عدد
نمک	حسب ذائقہ	شہد	دو چائے کے چمچ
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	تابت رانی	دو چائے کے چمچ
بیکڈ بیسنز	ایک پیالی	وڈیا ساس	دو کھانے کے چمچ
پالک	200 گرام	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیسوں	دو عدد	ڈالڈا کوکلا آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- پھلی کے قند کو صاف دھو کر رکھ لیں، رانی کو سونا کٹ لیں
- ایک پیالے میں ایک کھانے کا چمچ لیسوں کا رس، سو یا ساس، رانی نمک، شہد اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکلا آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس سے پھلی کے قند کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- پالک کو صاف دھو کر ابلے ہوئے پانی میں نمیں سے چار منٹ کے لئے ابالیں پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔
- پھلی میں ڈال کر پانی نکالیں اور باریک چوب کر کے رکھ لیں
- بیکڈ بیسنز (بیک کی ہوئی سفید لوبیا) کو کون سے نکالیں اور کچھ تابت رہنے دیں اور کچھ کو ہلکا ہلکا پکچل لیں۔ لیسوں کو کش کر کے اس کا باریک چھلکا نکال لیں
- فرائنگ پن میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکلا آئل میں پھلی کے قند کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائنگ پن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکلا آئل ڈالیں اور اس میں لہسن، لال مرچ، لیسوں کا رس، لیسوں کے چھلکے، لوبیا اور پالک ڈال کر نیز آگ پر فرائی کریں

پریزنٹیشن: کو بیا اور پالک کو پلیٹر میں نکالیں اور اس پر فرائی کی ہوئی پھلی رکھ کر ٹماٹر کی سلاکس سے سجائیں۔ یہ ایک مکمل غذا عبت سے بھرپور دوش ہے جسے جھٹ پٹ بنا کر پیش کیا جاسکتا ہے۔



احسن باوری بطور لکھنؤ

اجزاء	تعداد	تعداد	تعداد	تعداد	تعداد	تعداد	تعداد
گوشت گوسفندی	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام
پیاز	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام
دھنیا	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام
لہسن	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام
تیل	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام
نمک	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام
پودینہ	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام
آب	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام	1 کلو گرام

تعداد

- 1. گوشت گوسفندی 1 کلو گرام
- 2. پیاز 1 کلو گرام
- 3. دھنیا 1 کلو گرام
- 4. لہسن 1 کلو گرام
- 5. تیل 1 کلو گرام
- 6. نمک 1 کلو گرام
- 7. پودینہ 1 کلو گرام
- 8. آب 1 کلو گرام

پودینہ 1 کلو گرام

آب 1 کلو گرام

Downloaded From
Paksociety.com

READING
Section

دال

کادسترخوات



پودینہ اور ٹماٹر والے بینگن

اجزاء	پودینہ	آدھا کلو
بینگن	پودینہ	حسب ذائقہ
ٹماٹر	برادھیا	چار عدد
پیاز	ہری مرچیں	چاندو
پسی ہوئی لال مرچ	ڈالڈا کنولا آئل	ایک چائے کا چمچ
بلدی	حسب ضرورت	آدھا چائے کا چمچ

ترکیب

- بینگن کو ڈالڈا کنولا آئل لگا کر تھوڑے پرحمیں اوداسے بڑے پین سے ڈھک دیں، دو سے تین مرتبہ الٹ پلٹ کرتے ہوئے اچھی طرح سینک لیں۔ ٹنڈا ہونے پر بینگن کو پھیل کر کانے سے پیش کر لیں
- نن بادیگ کی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں ٹماٹر، بلدی اور لال مرچ کے ساتھ چاؤ کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں فرائی کی ہوئی پیاز ڈالیں۔
- چوب کے ہوئے ٹماٹر اور پانی کو پھینکا دیتے ہوئے بھونیں۔ پھر اس میں پھینکی ہوئی دی شامل کر لیں
- چوب کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر بینگن اور بادیگ کٹا ہوا پودینہ ڈال کر ملا لیں
- بادیک کی ہوئی ہری مرچیں اور برادھیا ڈال کر ٹکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر دکھ دیں

پیریز فٹیش: گرم گرم چپاتی کے ساتھ سرد ہوں میں دو پیر کے کھانے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء

پسین کا تیر	200 گرام	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
دی	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادوک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	ثابت گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچیں	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب

- پین میں ڈالڈا کنولا آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر گرم کریں اور اس میں چوب کی ہوئی پیاز کو ٹکی ہی نرم ہونے تک فرائی کریں
- اس میں بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا، کٹی ہوئی اور پسی ہوئی لال مرچ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں ادوک لہسن، ٹماٹر اور قہر ڈال کر تیز آٹھ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ قہر کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چوب سے اتار کر ٹنڈا کر لیں۔ پھر دی کو پھینک کر اس میں ٹماٹر اور چاٹ مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس میں قہر ملا کر اوپر سے بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ چھڑک دیں

پیریز فٹیش

گھر کی نئی ہوئی تازہ چباتیوں کے ساتھ دو پیرے، نے پر اس بچی پھلکی ڈش کا مزہ لیں۔



READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



سرخ کباب بریانی

اجزاء

دو عدد	ڈبل روٹی کے سلائس	تین سے چار عدد	ثابت لال مرچیں	ایک عدد	شملہ مرچ	آدھا کلو	قیمہ
حسب ضرورت	ڈالڈا VTF بنا پستی	تین سے چار عدد	بری مرچیں	ایک چائے کاج	پسی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک
		دو کھانے کے چمچ	براؤنیا باریک کٹا ہوا	ایک چائے کاج	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ادریک بسن پسا ہوا
				ایک کھانے کا چمچ	سرخ کباب مصالحہ	ایک عدد	پیاز

ترکیبہ

- نیچے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں۔ پھر ڈبل روٹی کے علاوہ تمام مصالحوں کو قیتے کے ساتھ ملا کر پیس لیں۔
- ڈبل روٹی کے سلائس کو پانی میں جھگو کر اچھی طرح غمخو لیں اور قیتے میں ملا کر چھوٹے چھوٹے سرخ کباب بنالیں۔ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا پستی لگا کر اس میں تمام کبابوں کو رکھ دیں اور درمیان میں دھکے دھکے کر چار سے پانچ منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔
- چاروں کو بنانے کے لئے: تین پیالی چارلوں کو نمک اور ایک کھانے کا چمچ ثابت گرم مصالحہ ڈال کر ابال لیں۔ پھر اس کا مصالحہ تیار کرنے کے لئے دو عدد باریک کٹی ہوئی پیاز کو چا کر کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پستی میں سنہری فروٹی کریں اور اس درکے ہوئے لٹائرہ ایک پیالی دی اور تین کھانے کے چمچ برانی مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ پھر ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال اس میں تیار کئے ہوئے سرخ کباب رکھ دیں اور پستے کڑی پے ڈال کر باریک کٹا ہوا براؤنیا اور پورینہ چھڑک دیں۔ دس سے بارہ منٹ دم پر رکھیں تاکہ کباب مکمل پک جائیں پھر اس مصالحے کو ابلے ہوئے چارلوں پر ڈال کر آدھی پیالی دودھ میں ملا ہوا زردے کا رنگ اور چند قطرے کیڑا ہوا سنسن ڈال کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم دس میں نکال کر برے مصالحے والے ریسے کے ساتھ پیش کریں۔

تیار کرنے کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

اجزاء

اندے	چھ عدد	ہلدی	ایک چائے کاجج
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاجج
اروٹک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کاجج	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کاجج
رودہ	تین چوتھائی پیالی	قصوری میتھی	آدھا چائے کاجج
پناز	دو عدد دریائی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نماز	دو عدد	ڈالڈا اس فلارو آئل	حسب ضرورت
نماز کا پیسٹ	ایک کھانے کاجج		

ترکیبے

- اندوں کو بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، ہلدی اور رودہ شامل کر کے پھینٹ لیں
- فرائینگ چین میں ڈالڈا اس فلارو آئل کر ہلکا سا گرم کر کے اور اندوں کے کچر کو تین سے چار حصوں میں کر کے آئیٹ کی طرح سنہری فرائی کر لیں
- اسی فرائینگ چین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں، پھر اس میں اروٹک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر جھونیں
- مصالحے کی خوشبو آنے پر اس میں نماز ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ نماز نرم ہو جائے۔ نماز کا پیسٹ ڈال کر ملائیں اور تیار کئے ہوئے آئیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں
- ہلکا سا ملا کر باریک کٹی ہوئی ای مرچیں اور قصوری میتھی چھڑک کر چولہے سے اتا دیں

پیریز نیٹشرے گرم گرم گرم پراٹھوں کے ساتھ تازے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

چکن ویکسٹیل کروکیٹیں

اجزاء

چکن	200 گرام	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کاجج
کس ہزیاں	دو پیالی	زابل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	اندے	دو عدد
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کاجج	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ثابت کالی مرچ	ایک چائے کاجج	ہرا دھنیا	آدھی گھٹی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاجج	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- آلو، گاجر، مسرہ و پھول کو بھی کوڑھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور چار پر میں ڈال کر پیس لیں
- چکن کی چھوٹی بونیوں کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہوتی کٹی ہوئی کالی مرچ اور لال مرچ کے ساتھ تیز آگ پر فرائی کر لیں
- چولہے سے اتا کو تھوڑا سا نمٹھا کریں پھر انھیں دیش کر کے ایک پیالے میں ڈال لیں
- دیش کی ہوئی چکن میں ہزیاں، نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ان کے لیوڑے سے کباب بنائیں اور پہلے پھینٹے ہوئے اندے میں ڈب کریں پھر زابل روٹی کے چورے میں رول کریں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پیریز نیٹشرے

ان تھمت پٹ بننے والے کروکیٹس کو شام کی چائے پر یا دات کے کھانے پر ٹماٹو کچپ کے ساتھ سائڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔



READING
Section

دالدا کادسترخوانے



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

گریمی چکن اسٹیکس

اجزاء

چار عدد	ہری مرچیں	آدھا کلو	چکن کی بریاں
آدھی کھنٹی	ہرا دھنیا	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	تھوڑا سا
حسب ضرورت	ذیل روٹی کا چورا	ایک پائے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک عدد	انڈا	دو کھانے کے چمچ	فریش کریم
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ	ماپونیز

ترکیبے

- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو لمبوں کا رس ملا کر پیس لیں اور ان میں نمک، تھوڑا سا مصالحہ، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، کریم اور ماپونیز ڈال کر ملا لیں
- بغیر ہڈی کے چکن کی ایک سائز کی بریاں کر لیں اور مصالحے کے کچھرے سے میرینٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑی کی چھوٹی سیخوں کو دس منٹ پانی میں ڈبو کر رکھیں پھر ان پر میرینٹ کی ہوئی بریاں لگا لیں
- ان سیخوں کو پہلے پھینٹیں ہوئے انڈے سے ڈبو کر پھر ذیل روٹی کے چورے میں مدھل کر کے دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ بین یا کڑا ہی اتار ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں کہ اس میں ان سیخوں کو آسانی سے ڈیپ فرائی کیا جاسکے
- درمیانی آگ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے تیار کی ہوئی سیخوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار گری چکن اسٹیکس کو ٹماٹو کچھ یا ہری چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

مچھلی کے کوئلے

اجزاء

250 گرام	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
حسب ذائقہ	ہرا دھنیا یا ایک کٹا ہوا	دو کھانے کے چمچ
ایک پائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
ایک عدد درمیانی	ذیل روٹی کا سلائس	ایک عدد
ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پیس ہوئی	آدھا پائے کا چمچ	

ترکیبے

- بغیر کانٹے کی مچھلی کو صاف دھو کر اس پر نمک چھڑکیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ مچھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ آلو کو مچھلی کے ساتھ ملا کر میٹش کر لیں اور اس میں ادھلک لیموں، کش کی ہوئی پیاز، کالی مرچ، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ملا لیں
- انڈے کو اکسا پھینٹ کر اس میں چوراک کی ہوئی ذیل روٹی کا سلائس ڈال کر ملا لیں اور مچھلی کے کچھرے میں ملا کر مچھلے چھوٹے کوئلے بنالیں۔ ان کو نیم گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ان کو تیل کی گریڈ تیار کرنے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں کڑی پتے ڈال کر گرم کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ ادھلک لیموں پھا ہوا نمک، ایک کھانے کا چمچ پیس ہوئی لال مرچ، ایک کھانے کا چمچ پیسا ہوا دھنیا، آدھا چائے کا چمچ بلدی ڈال کر پانی کا چھینٹا دسیہ ہوئے مچھلیوں پر بھر دیں
- ان کو تیل کی گریڈ تیار کرنے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ لیموں کا رس اور دو سے تین کھانے کے چمچ فرائی کی ہوئی پیاز اور کٹا ہوا آٹا پر دم پر رکھ دیں۔ پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں فرائی کے تیل کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں اور چوبیس سے اتار لیں

بادیک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر اس کو تیل کے ساتھ کوبالے، دئے چادروں کے ساتھ پیش کریں۔

READING
Section

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





ہانڈی بہاری کباب

اجزاء

گائے کا گوشت

نمک

ادرک لہسن پھا ہوا

آدھا کلو

حسب ذائقہ

ایک کھانے کا چمچ

پناز

کئی ہونی لال مرچ

سفید زرد

ایک عدد درسیانی

ایک چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ہین

پنا ہوا ناریل

خشخاش

دو کھانے کے چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

دہی

پینا پھا ہوا

ڈالڈا کوکنگ آئل

چار کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

ایک چوتھائی پیالی

ترکیبے

گوشت کی بغیر ہڈی کی بوٹیوں کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں

خشخاش، زرد، ناریل اور ہین کو بھون لیں۔ پیاز کو دہی کے ساتھ پیس لیں اور ساتھ ہی بھنے ہوئے مصالحے ملا کر پیس لیں

پھر اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچیں اور پینا ملا لیں، گوشت کی بوٹیوں کو مصالحے کے اس کچرے سے میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں

مٹی کی ہانڈی میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں میرینٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک دیں

درمیانی آگ پر گوشت گھنٹے تک پکائیں اور احتیاط سے (تاکہ بوٹیاں ٹوٹنے نہ پائے) ہلکا سا بھون کر چوبیس سے اٹار لیں

پریزنٹیشن: باریک کٹی ہوئی ہری مرچوں اور پیاز کے لمبھوں سے سجاکر تان یا پرائٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



مصالے دار طش پلاؤٹ

اجزاء	لہسن کے جوئے	تمن سے چاؤند	قنار	دودھ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چم
بکرے کا گوشت	ادھ کلو	ایک کھانے کا چم	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چم	ہری مرچیں	چھوٹے آٹھ عدد
چاول	درہ پالی	چار عدد درمیانی	سفید ذیرہ	ایک چائے کا چم	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ					

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، چمن میں دو کھانے کے چم ڈالڈا کوکنگ آئل میں ثابت گرم مصالحہ اور بار یک کئے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر فرائی کریں اور اس میں گوشت کو سنہری ہونے تک بھونیں
- پھر اس میں تمن پالی پانی ڈال دیں اور دھال آنے پر ہری مرچیں اور دودھ پیاز کو سونا سونا کات کر ڈال دیں۔ ڈھک کر ملکی آٹھ پر گوشت گلنے تک پکا لیں
- چاولوں کو دھو کر بھگو دیں اور علیحدہ چمن میں چار کھانے کے چم ڈالڈا کوکنگ آئل میں دو بار یک کئی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- اس میں پیسا ہوا ادھ کلو لہسن، ذیرہ اور کئے ہوئے قنار ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر گوشت کو بخنی سے نکال کر اس مصالحے میں ڈال کر بھون لیں
- چاولوں کو پانی سے نکال کر گوشت کے ساتھ شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر بخنی (بخنی کم از کم تمن پیالی ہو ورنہ پانی ملا لیں) ڈال دیں، نمک اور کالی مرچ ڈال کر درمیانی آٹھ پر پکا لیں
- پالی خشک ہونے پر آجائے تو ملکی آٹھ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریز نیشترے اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں، سلاوا اور رائے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING
Section

[illegible]

تجزیہ

- جب تک کہ $\frac{1}{V} = \frac{1}{V_0} + \frac{1}{V_1}$ ہو، تو $\frac{1}{V}$ کی شکل $\frac{1}{V_0}$ کے ساتھ ملے گی، جو کہ $\frac{1}{V_0}$ کے لیے
 ■ $\frac{1}{V}$ کی شکل $\frac{1}{V_0}$ کے ساتھ ملے گی، جو کہ $\frac{1}{V_0}$ کے لیے
 ■ جب $\frac{1}{V}$ کی شکل $\frac{1}{V_0}$ کے ساتھ ملے گی، جو کہ $\frac{1}{V_0}$ کے لیے
 ■ $\frac{1}{V}$ کی شکل $\frac{1}{V_0}$ کے ساتھ ملے گی، جو کہ $\frac{1}{V_0}$ کے لیے

پیریز لیٹرے: ۱۸۶۲ء حیدرآباد، دکن میں پیدا ہوئے۔ والد کا نام سید محمد علی تھا۔

تعلیمی کارنامہ: تمہیں اس سے پہلے کبھی دیکھا ہے؟ | یہ سن کر اس نے ہنسی بکھری | ہاں، میں نے دیکھا ہے | تو تمہیں کبھی اس کی بات نہیں آتی؟ |

Downloaded From
Paksociety.com



ریڈرز رسیپے
کوئٹیسٹے ونر
ادکارہ سے سرت جاوید قمر اپائی ہیں

چیسر نیوکی (Cheese Gnocchi)

اجزاء	دو عدد دو میاٹے	کالی سرچ پس دوٹی	آدھا چائے کا چمچ	شردوز	تین سے چار عدد	پارسلے	آدھا چائے کا چمچ
میدہ	تین پوٹھائی پیالی	پنڈر چیز	ایک پیالی	ابے ہوئے سز	حسب پسند	ماجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بلیٹک پاؤڈر	ایک چمکی	نماز کا پیسٹ	آدھی پیالی	ڈالدا کوکک آئل	حسب ضرورت
انڈا	ایک عدد	بلیٹک سودا	ایک چمکی	نہنی	ایک پیالی		

ترکیبے

- آلوؤں کو بال کر چیلیں اور ان کو کش کر لیں آدھی پیالی میدے میں بلیٹک سودا اور بلیٹک پاؤڈر ملا کر رکھ لیں
- نیم گرم آلوؤں میں دو کھانے کے چمچ میدہ اور انڈا ڈال کر تیزی سے ملائیں، پھر اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی سرچ اور میدہ ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں
- پھر اس کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنا کر انہیں کانٹے سے ہلکا سا دبا کر ڈالدا کوکک آئل لگی دوٹی ترے میں رکھنے جائیں۔ جب تمام نیوکی تیار ہو جائے تو انہیں نمک ملے ہوئے اٹلتے ہوئے پانی میں احتیاط سے ڈالیں
- درمیانی آٹھ پر اٹلتے ہوئے جب نیوکی پانی کی سطح پر آ جائے تو انہیں پانی سے نکال لیں
- ساس بنانے کے لئے ماجرین یا مکھن میں چوپ کئے ہوئے شردوز ڈال کر فرائی کریں پھر اس میں میدہ شامل کر کے بھونیں۔ تھوڑی تھوڑی نہنی اور نماز کا پیسٹ ڈال کر ہلکا سا گڑھا ہونے تک پکائیں
- نمک، کالی سرچ، کش کیا ہوا پیاز اور سبز ملا کر چولہے سے اتار لیں

ہیو سبز نشیتر سے نیوکی کو ٹیلز میں رکھ کر اوپر سے ساس ڈالیں اور پار ملے چمچ کر فریج بریڈ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

سرت جاوید صالحہ کا تعارف
آپ کو ان واقعات سے متاثر کیا ہے جو آپ نے اپنے والدین کا سفر خان
کی رہنے پر مبنی ہیں آج ان کی اوروں کو کیسے آپ کی پر ہے

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے
READING
Section

Recipe Contest

• ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کادسٹر خواتین ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے مضمون میں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے فوازا۔
• فز و کلب ممبر کی خدمت میں ایک شاندار اور پیشگی کوٹیشن پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کاسٹینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سٹیف ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، پتہ اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
• کامیاب ہونے والے ریسپی ڈالدا کادسٹر خواتین ریڈرز کلب کی جانب سے رول آف گیمز کے تحت ایک سال کے لیے سونے کی تمغہ کی طرح پیشکش کی جائے گی۔
• مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کادسٹر خواتین ریڈرز کلب ممبر شپ نار ایج تک ارسال نہیں کیا براہ کرم ابھی سے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ساتھ ارسال فرمائیں۔



فون (ٹول فری): 0800-32532، پوسٹ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

READING
Section



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔

اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے

صرف -/Rs. 1,800 میں حاصل کیجئے

اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکریپشن فارم

Name: _____
Address: _____
Phone No: _____ فون نمبر
Email: _____ ای میل

Gift

☐ 1

☐ 2

☐ 3

سبسکریپشن فارم اور چیک اونک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں

اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd, 210 Revelation Inc. ٹکوری کلفٹن سینٹر، خیابان ردی، بلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6



فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3560، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com ویب سائٹ: dalda.advisory@daldafoods.com

READING
Section

”آج کل ریسٹورنٹس کی ڈشز سیکھنے کا رجحان عام ہے“ کوکنگ ٹیچر سیدہ صدف زیدی کہتی ہیں...

شاہین ملک

کھانے نے انسانی زندگی میں ابتداء ہی سے اہم کردار ادا کیا ہے کیونکہ اس پر زندگی اور نشوونما کا انحصار ہوتا ہے۔ انسانی تہذیب و زراعت و کاشتکاری اور سائنسی ٹیکنالوجی کے ادوار سے گزری۔ اسی سے تہذیب کی ترقی کا پتہ چلتا ہے کہ جیسے جیسے وہ اپنی غذا کو بہتر شکل اور خوش ذائقہ بناتا چلا گیا۔ جب کھانا تہذیب و تمدن کی علامت بنے تو کیا کھانا چاہئے؟ کیسے کھانا چاہئے اور کھانے کو کن کن طریقوں سے تیار کیا جانا چاہئے؟ پھر اسے کیسے پیش کیا جائے؟ یہ سارے سوال حل کرنے کے لئے ذہنی ترقی اور تمدن کے بارے میں رائے دی جاسکتی ہے۔ معاشرے کی یہ ترقی جن افراد کی بدولت ممکن ہوتی ہے ان میں سرفہرست کھانا پکانا سکھانے والے اساتذہ کے نام آتے ہیں۔ شیف بھی کسی ٹیچر کا تراشا ہوا بہرا ہوتا ہے۔ آج ڈالہ کادسترخوان خاتون کوکنگ ٹیچر سیدہ صدف زیدی سے ہونے والا مکالمہ پیش کر رہا ہے، آپ بھی پڑھیے...

”آپ سے یہ پہلی ملاقات ہے، ہمارا خیال تھا ہم کسی بزرگ خاتون سے بات کریں گے بہر حال آپ کب سے اس شعبے سے منسلک ہیں؟“
”اکثر لوگ مجھے طالبہ ہی سمجھتے ہیں۔ دراصل میں انٹری سے مختلف کھانوں کے کورسز کر رہی تھی۔ پکانے کا شوق بہت تھا۔ میزک میں ای کی مدد سے بریانی بنانی تو گھر میں بہت سراہا گیا۔ میرے والدین میری حوصلہ افزائی کرتے رہے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ مجھے اسلامک اسٹڈیز میں ماسٹرز کیے



READING
Section

میں نے اس کے لئے دعا کی کہ وہ جلد ہی صحت یاب ہو جائے۔

۱۰۔ غریبوں کو روکنا ہے۔

میں نے یہ سب کچھ دیکھا تھا۔ میں نے یہ سب کچھ دیکھا تھا۔ میں نے یہ سب کچھ دیکھا تھا۔

یہاں پر ایک اور چیز میں غور فرمائیے کہ ان کے ساتھ ملنا

”یہاں اس سب سے زیادہ آپ کی کتنی طالبات ہیں اور
کیا ان کے ساتھ ہی ہیں؟“

[illegible]

”خدا وادی کے دیگر قرون کے ساتھ ساتھ ایسے
تقریباً اسیادوں میں کوکچ کی خیر بھی اہل کئی سستولی
ہوتی ہے لیکن فز کا نظار آج مرنے کے بعد کماز میں
نہایت ہے اسیادوں کی فز کوکچ ہوئی ہوگی“

[illegible]

سہ ماہی بہشتیوں کی بے شمار اپنی

۱۲۔ مجتہد کے بارے میں آپ کا کیا تاثر ہے؟

”اوس کے علاوہ آپ کے کیا مشاغل ہیں؟“

[illegible]

آپ کی امتحانی روشنی دیکھیں۔
پھر دیکھیں۔

”کیا چٹا دی کے احمد سے قیام میں داخل اور مصروفیات

”کی رکن ہے آپ خدمت گنیں! کہہ دانی حفاظت“
 رکن

[illegible]

صوبہ کی کابینہ میں آنے والے چار نمائندہ رکنوں نے ۱۱ مئی ۱۹۷۱ء کو

صاف پانی ہے صحت کا ضامن

پانی کی صفائی، اخلاقی ذمہ داری بھی



کئی گھروں میں پینے کا پانی ابلا جاتا ہے، کچھ گھروں میں مستند کمپنیوں کی 6-8 لیٹر پانی کی بوتلیں آتی ہیں اور کچھ خواتین فلٹر پر بھروسہ کرتی ہیں اور مستند کمپنی کا فلٹر ٹنکوں میں لگا جاتا ہے جس سے گزر کر پانی صاف ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بازار میں پانی صاف کرنے کی تھیلیاں جنہیں مصفا کہا جاتا ہے ان کی بدولت بھی پانی کے برتن بائٹک میں موجود پانی صاف کیا جاتا ہے۔ اس سے پانی میں موجود جراثیم مر جاتے ہیں، لیکن فلٹروں کے استعمال کی ایک مخصوص مدت ہوتی ہے جس کے بعد ان کو بدلنا بہت ضروری ہوتا ہے۔

ابالنے ہوئے پانی پر دھکن رہے تو اچھا ہے۔ ٹنڈا ہونے پر یہ پانی جراثیم سے پاک ہوگا۔ آپ اسے پینے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پانی کی رنگت گہری ہے تو ظاہر ہے کہ اس پانی میں مٹی شامل ہے۔ بہتر ہے کہ پانی ابالنے سے پہلے اس میں بھنگری کے دواج کے ٹکڑے کو پانی کی اوپری سطح میں گھمائیں۔ چند منٹ بعد پانی میں شامل گندگی نیچے پانی میں بیٹھ جائے گی۔ اب احتیاط سے اس پانی کو کسی دوسرے صاف برتن میں الٹیں اور ابال لیں۔ اس طرح پانی سے مٹی اور جراثیم دونوں دور ہو جائیں گے۔

زیر زمین پانی جمع کرنے کی ٹنکی ہر چہ ماہ بعد صاف کرانی بہت ضروری ہے۔ پانی کو ابالنے کے لئے کسی ایسی دھات کا برتن استعمال نہ کریں جو گرم ہو کر پھٹتی ہو۔ اگر تان چینی کی کسی دھبے کی سطح اکھڑ چکی ہو تب بہت احتیاط کرنے کی ضرورت ہے۔ ایلو پٹیم جیسی دھات سے بنی دھبے بہتر انتخاب ہے۔

گھریلو استعمال کے لئے پانی کیسے صاف کیا جائے؟

زیر زمین ٹینک یا چھت والی ٹنکی، واٹر کولر اور فریج میں رکھی جانے والی پانی کی بوتلیں محلوں تو اس وقت ہولکے جب ہم انہیں دھو کے صاف کر کے ڈھک کر رکھیں گے۔ اگر ہوس کا کارک نہ لگا یا تو فلٹر شدہ پانی بھی آلودہ ہو جائے گا۔

یاد رکھنے کی باتیں

- کراچی کے ان علاقوں جہاں لائن میں پانی نہیں آتا اور ٹینکروں کی مدد سے پانی سپلائی ہوتا ہے۔ یہ گھرانے بغیر پانی ابالے اس پانی کو استعمال نہ کریں ورنہ بیمار پڑ سکتے ہیں۔
- گندے پانی سے کبھی کبڑے بھی نہ دھوئیں۔ اپنے دھو بی کو بھی ہدایت کریں کہ وہ گندے پانی سے کبڑے نہ دھوئے۔
- زیر زمین ٹینک گھر کی لائن کے قریب نہ بنوائیں۔ اس ٹینک کے آس پاس کی زمین بھی پانی سے آلودہ ہوتی ہے۔
- فلٹر سے حاصل ہونے والے پانی کو بھی جانچنا ضروری ہے۔ کمپنی کی فراہم کردہ Expiry تاریخ کا خیال رکھیں۔ اسے بروقت بدل لیں۔ اپنی اور اپنے اہل خانہ کی اچھی صحت کو اپنی زندگی کا اولین ترجیحی مدد بنائیے۔ ایک اچھی بہن، بیٹی، بیوی اور ماں کی حیثیتوں میں آپ پر ایک نہیں متعدد اخلاقی ذمہ داریاں ہیں، کوشش کرتی رہیں کہ ایک اچھی اوم میکر اور منتظم بنائیں۔

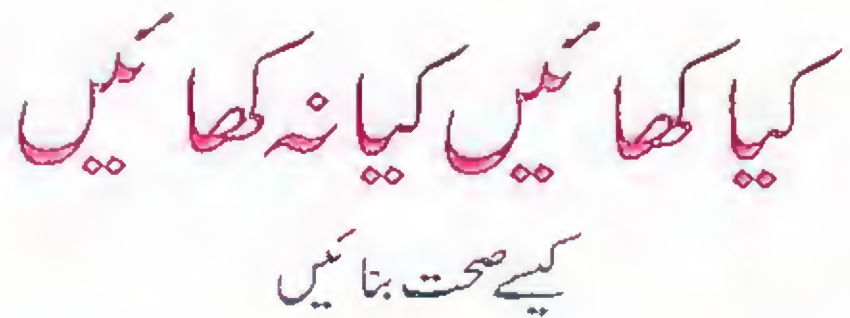
کچڑ اور گلیوں میں کھڑا گندہ پانی

اکثر گھروں میں تو صاف پانی پابجائے اسے مگر گلیوں میں کھڑا ہلتے ہیں یہاں حشرات کی افزائش ہوتی ہے۔ نکھیاں، انجھرا، کبڑے، کھوڑے جمع ہو جاتے ہیں۔ یہ اڑ کر صاف سخرے گھروں میں بھی آ جاتے ہیں۔ ننھے ننھے یہ حشرات فضا سے اڑ کر ہمارے کھانوں، کپڑوں اور کمروں میں پہنچ جاتے ہیں۔ لمبر یا کے پھر بھی ان گندے پانی کے جو ہڑوں میں پران چڑھتے ہیں۔ سیلن اور گیلے پن کی وجہ سے کبڑے کھوڑے جنم لیتے ہیں اور اس گندگی میں شامل مضر صحت جراثیم کھبوں کے ذریعے ہم تک پہنچتے ہیں۔ اگر آپ کو ایسی صورتحال کا سامنا ہے تو فوری طور پر اپنی گلی میں کھڑے پانی کو دور کرنے کی کوشش کریں۔

اپنی پراسٹوں کے ساتھ مل کر گلی کی صفائی پر توجہ دیں۔ کبڑے اور فرش دھو لے کا پانی دروازے سے باہر نہ نکالیں، بلکہ اس کی ٹھکاسی کے لئے ٹالی بنوائیں جو آپ کے گھر میں جانی ہے۔ گلی میں سوکھے چولے کا چھڑکاؤ نہ کریں۔ گھرانے پر بلدیہ کے محکمہ صحت سے یا اپنے علاقے کے بلدیاتی عملے سے رجوع کریں اور اس کی صفائی کروائیں۔ گلی میں گھڑے ہوں تو انہیں بھر دالے کا انتظام ہوتا چاہیے۔



READING
Section



اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ سبزیوں کو تلنے، بجھونے اور گھسنے پر رکھانے کے بجائے اہل کراستہ مال کرنا زیادہ مفید ہے۔

مختلف انداز سے یکا ہوا گوشت

پانی کونہ بھولیں

یہ ہے۔ پانی و دران خون کی روانی اور جسم
یہ عمل کو صحت بخش مری پتے سے
کھتا ہے۔

انرجی ڈرنکس نہیں کافی بہتر انتخاب ہے



الزائمر... دماغ کو گھن لگانے والی بیماری اچھی نیند، متوازن غذا اور وٹامن B بچاؤ کے اہم ذرائع ہیں

یہ دماغی امراض کے مجموعے کا نام ہے جس کا اب تک حتمی علاج دریافت نہیں ہو سکا ہے۔ یہ مرض درحقیقت دماغی خلل کی عام شکل ہے جو انسان کو بتدریج موت کے منہ کی طرف تھیل دیتا ہے اس مرض کو جرنل بھی ماہر امراضیات الیکس الزائمر نے 1906ء میں دریافت کیا اور اسی مناسبت سے اس مرض کا نام الزائمر مشہور ہو گیا۔

جسمانی دماغی نظام کا یہ حصہ درحقیقت جسمانی سوچن یا درم پر کنٹرول رکھ کر زیادہ تر اور الزائمر کو دور رکھتا ہے تاہم متوازن غذا استعمال نہ کرنے سے اس کے ہارک ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ ہمارا جسمانی نظام NLRP3 پروٹین

ہیں تو 65 برس سے زائد عمر کے افراد کو اپنا نشانہ بناتا ہے تاہم یہ بیماری اس عمر سے پہلے بھی ہو سکتی ہے ایک اندازے کے مطابق پوری دنیا میں 2050 تک ہر آٹھ افراد میں سے ایک فرد اس مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اس مرض کے حوالے سے علامات اور علاج خاص واضح نہیں تاہم سائنس نے چند اسباب متوجہ کئے ہیں۔ آپ بھی اپنے طرز زندگی اور دماغ کے امور پر توجہ دیجئے۔

کیا آپ دانتوں کی صفائی کرتے ہیں؟

جو لوگ اپنے دانتوں کی اچھی طرح صفائی کرتے ہیں۔ ہر سال یا چھ ماہ بعد ڈینٹسٹ سے رابطہ کر کے مشورے اور ہدایات قبول کرتے ہیں ان میں دماغی بیماری الزائمر کا خطرہ نہیں ہوتا۔ یہ مطالعہ کیسٹنٹن کا مشورہ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق دانتوں کی خراب حالت اور سیدھوں کے امراض سے دماغی صحت پر یہی طرح متاثر ہوتا ہے۔ تحقیق کے قبل دماغی امراض میں جٹا برینسل میں ایسے نیکسٹرا کثرت سے پائے جاتے ہیں جو سیدھوں کی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ یہ نیکسٹرا دماغی خون کے ذریعہ دماغ تک پہنچتے ہیں تو وہ دماغی خلیات جنہیں نیند بھی کہا جاتا ہے کی موت کا سبب بنتے دیکتے ہیں یہ تبدیلیاں الزائمر کے مرض کا سبب بنتی ہیں۔

نیند کی کمی، الزائمر کا اہم سبب ہے

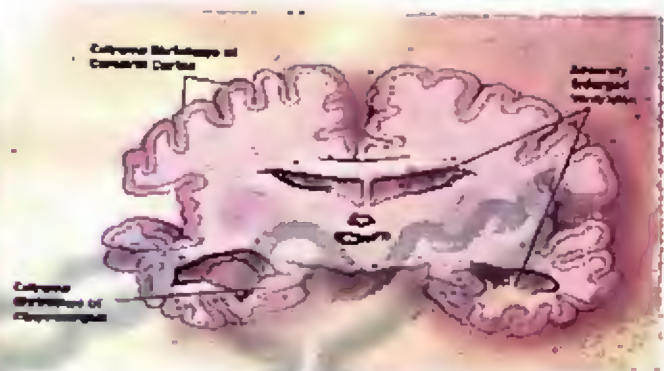
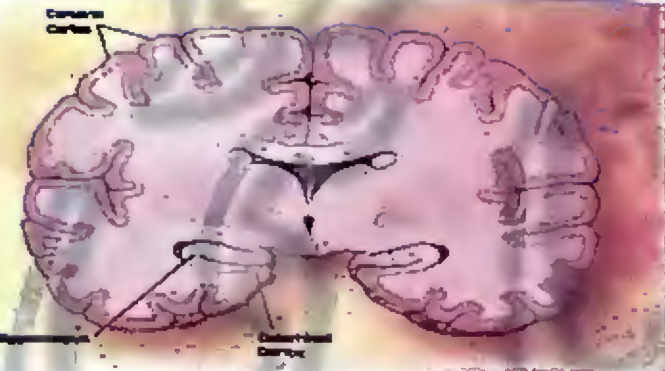
امریکی جانر ہوکنز یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جو لوگ کم سوتے ہیں یا کم خوابی کا شکار ہیں ان کے دماغ میں ایسی غیر معمولی سرگرمیاں ریکارڈ کی گئی ہیں جو الزائمر کی ابتدائی علامات بھی قرار دی جاسکتی ہیں۔ ایسے افراد میں Beta Employed کی سرگرمی زیادہ پائی جاتی ہے جو الزائمر کا سبب بن سکتی ہے۔

سردیوں میں ہونٹوں کا پھٹنا الزائمر کا شکار بن سکتا ہے

یوں بھی سردیوں میں ہونٹوں کا پھٹنا دماغی کا تاثر دیتا ہے اور درحقیقت یہ دماغ کے لئے تباہ کن الزائمر امراض کا خطرہ بھی ظاہر کرتا ہے۔ سویڈن میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق سرمایہ ہونٹوں کے پھٹنے یا زخم سے جن امراض کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے ان میں سرفہرست الزائمر ہے۔ یہ دماغی جسم میں موجود بھی رہ سکتا ہے۔ یہ کسی بھی وقت متحرک ہو سکتا ہے۔ اگر ہماری قوت مافعت کمزور ہوتی ہے تو اس دماغ کے لئے دماغ تک پھیل جانے کا موقع پیدا ہو جاتا ہے۔

ڈانٹنگ کی عادت تباہ کن ثابت ہوتی ہے

اگر ہم سونا پاکم کرنے کے لئے کھانا چھوڑنے یا ڈانٹنگ کا انتخاب کرتے ہیں تو دماغی صحت کے بگڑنے کے لئے راہ ہموار کرتے ہیں۔ امریکہ کے پالے اسکول آف میڈیسن کی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ڈانٹنگ اور بہت زیادہ ورزش کی عادت زیادہ تر اور الزائمر امراض کا شکار بن سکتی ہے۔ تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ ڈانٹنگ یا بہت کم کھانے سے جسمانی دماغی نظام کا دھما Block ہو جاتا ہے جو زیادہ تر اور الزائمر امراض کو دور کرنے کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔



ثابت ہوتا ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق وٹامن B12: B6 اور فوٹک ایسڈ کے ذریعے Amino Acid کے خاص جز Homocysteine کی شرح میں کمی ہوتی ہے، اسی جز کی وجہ سے الزائمر کے مرض میں دماغ سکڑتا ہے۔

چھل قدمی ایک صحت بخش سرگرمی

روزانہ کی چھل قدمی یا ہلنے میں 3 یا 20 منٹ تک ورزش الزائمر کا خطرہ نمایاں حد تک کم کر سکتی ہے۔ کیمبرج یونیورسٹی کی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ صرف ایک اسٹاپ پہلے الزائمر پیدل اپنی منزل تک پہلے جاتا بھی دماغ کو نقصان پہنچانے والے اس مرض سے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

ست طرز زندگی اور چند بری عادات

آرام نہ لینا، بے حد ست طرز زندگی، موٹاپا، تباہ کن کوشی، ہائی بلڈ پریشر اور ورزش نہ کرنا متعدد بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ زندگی کے صحت مند پہلوؤں کی طرف غفلت سے توجہ فراہم کرتے ہیں۔

کافی کے 3 کپ روزانہ رکھیں دماغی طور پر توانا

کافی کا استعمال ڈرامائی حد تک دماغی ملا جلتوں اور صحت کے لئے تقویت کا باعث بنتا ہے۔ روزانہ کم از کم 3 اور زیادہ سے زیادہ 5 کپ کافی کا استعمال ڈیمینٹیا کے خطرے میں 20 فیصد تک کمی لائے گا۔ ذریعہ میں سکا ہے۔ کافی میں موجود اجزاء دماغی افعال کے تحفظ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس سے پہلے کی تحقیق کے مطابق پھل، تازہ پھل، سبزیاں، دھون کے تیل کے استعمال سے بھی الزائمر امراض میں مبتلا ہونے کا خطرہ کافی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ کافی میں پائی نیوٹرا اور گلیکسین بھی ہمارے دماغ کو تحفظ پہنچاتے ہیں۔

کے سبب Set پر مشتمل ہوتا ہے اور موٹاپے سے بچاؤ کی لئے اپنائی جانے والی ناقص حکمت عملی اس کے لئے تباہ کن ثابت ہوتی ہے۔

حد سے زیادہ میٹھی غذائیں دماغی تنزلی کا سبب ہیں

بہت زیادہ میٹھی اشیاء کھانے والے دماغی تنزلی اور دماغی تنزلی میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ دانش یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کی تحقیق کے مطابق میٹھی اشیاء جیسے کیک اور سفید شکر سے بنی دوسری غذاؤں کے زیادہ استعمال سے الزائمر امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ جسم میں بلڈ شوگر کا بڑھ جانا دماغی افعال پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے اور الزائمر امراض کی جانب سرگرمیز کر دیتا ہے۔

الزائمر چھوٹ کی طرح منتقل ہوتا ہے

یادداشت کی کمزوری اور دیگر دماغی عارضے ایک شخص سے دوسرے کو منتقل بھی ہو سکتے ہیں۔ لندن کالج یونیورسٹی کی تحقیق میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ الزائمر امراض خون کی منتقلی بعض سر جریز اور دانتوں کی کٹالیف کے علاج کے دوران آپ سے دوسرے شخص میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ تحقیق میں خبردار کیا گیا ہے کہ اگر طبی آلات کو مطلوبہ صفائی کے بغیر استعمال کر لیا جائے تو یہ صحت مند افراد کو الزائمر کا شکار بنا سکتے ہیں۔

نیند کا ایک اور بڑا فائدہ

رات کو اچھی نیند Dementia یا الزائمر امراض کو شکست دینے کے لئے بہتر اختیار ثابت ہوتی ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق رات کو مناسب دھانے کی نیند کی کمی دماغ میں ایسے ہارے پھیلنے کے درمیان تعلق موجود ہوتا ہے جو الزائمر امراض کا سبب بنتا ہے۔ سالانہ نیند میں 6 سے 7 گھنٹہ نیند کو معمول بنالینا ذہن کے لئے نقصان دہ پھیلنے کی مدد تمام کے لئے بہترین حکمت عملی ہے۔

وٹامن B کا استعمال الزائمر سے بچاؤ کے لئے مفید

وٹامن B مریدہ افراد کو دماغی کمزوری اور دماغی تنزلی سے بچانے میں مددگار

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ہاتھ دھوئے، جراثیم ختم کیجئے

لیکویڈ سوپ صابن کی ٹکیہ سے بہتر انتخاب ہے

روزانہ 5 ہزار بچے پانی کے ذریعے نفل ہونے والی بیماریوں سے لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔ صفائی نصف ایمان ہے، کھانے سے قبل ہاتھ دھونا سنت رسول ﷺ قرار پایا اور آج دین فطرت کی عملی اور انسانی فلاح کی ضامن تعلیمات کی تاکید کرتے ہوئے سائنس بھی صفائی کو انسانی بقا کی کلید قرار دے رہی ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ کئی متعدی امراض گندے ہاتھوں کے ذریعے ایک فرد سے دوسرے فرد کو منتقل ہوتے ہیں۔ مثلاً معدے اور آنتوں کے جراثیم کیسٹرو، ٹائیفائیڈ، سپائٹائس اے اور انفلوئنزا وغیرہ درحقیقت یہ جراثیم انسان کا بیچھا کرتے ہیں اور ہاتھوں کو دھو کر ہی ان سے چمٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔ روزانہ 5 ہزار بچے پانی کے ذریعے نفل ہونے والی بیماریوں سے لقمہ اجل بن رہے ہیں جبکہ 80 فیصدی متعدی امراض صرف ہاتھ چھو لینے سے منتقل ہو جاتے ہیں۔ کیسٹرو، ٹائیفائیڈ، پیلیا اور سپائٹائس اے، بی اور سی ہمارے ملک میں اموات کی اہم وجہ تسلیم کیے جاتے ہیں۔ اگر کھانے سے قبل اور واش روم استعمال کرنے کے بعد ہاتھ اچھی طرح سے دھولے جائیں تو صرف اسپتال ہی کے مرض میں 50 فیصدی واقع ہو سکتی ہے۔ دین اسلام میں دن بھر میں 5 مرتبہ وضو کے ذریعے جسمانی صفائی کو لازم قرار دیا تو یہ خود کرنے کی باتیں ہیں کہ دین فطرت نے بھی انسان کے لئے خیر اور بقاء کے راستے سمجھائے ہیں۔

ایک طبی تحقیق کے مطابق جراثیم یا بیکٹیریا ہمارے جسم کے مختلف حصوں میں فی اسکوئر سینٹی میٹر کی مقدار میں پائے جاتے ہیں جیسا کہ سر (Scalp) میں 10,00,000، کلائی میں 10,000، نفل میں 5,00,000، پیٹ میں 40,000، ہاتھ میں 40,000 سے 50,000 جراثیم پائے جاتے ہیں۔

دیکھیں کے بغیر ملک سے بچاؤ کا واحد اور اہم ترین عمل صرف ہاتھ دھونا ہے کیونکہ صابن تمام دائرہ کو ہلاک تو نہیں کر سکتا تاہم جراثیم کی تعداد میں خاطر خواہ کمی کر دیتا ہے جو بعد ازاں بیماریوں میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ حیرت انگیز امر یہ ہے کہ ترقی یافتہ ملکوں میں بھی ہاتھ دھونے کی شرح 67 فیصد سے بھی کم ہے۔ انجانی طبی نگہداشت کے مختلف شعبوں میں صحت سے وابستہ پیشہ ور افراد یہ دعویٰ کرتے نظر آتے ہیں کہ 73 فیصد افراد ہاتھ دھونے کی روایت پر قائم ہیں لیکن جب مشاہدہ کیا گیا تو یہ شرح 10 فیصد سے بھی کم تھی۔ واضح رہے کہ جس جگہ بہت رش ہو، وقت کی قلت درپیش ہو وہاں 25 فیصد افراد ہی ہاتھ دھونے کا تکلف دراد رکھتے ہیں۔

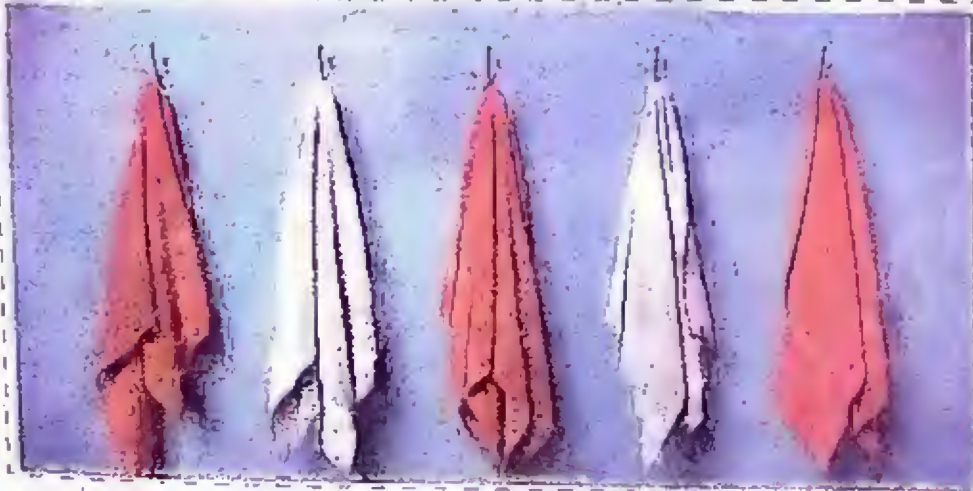
ہاتھ دھونا کب بہت ضروری ہوتا ہے؟

• کھانا پکانے کی تیاری اور پکانے سے قبل کپے گوشت یا سبز یوں کو دھونے سے پہلے۔
• بیت الخلاء سے فارغ ہو کر، بچے کی پپی تبدیل کر کے۔

• تمباکو نوشی کے بعد۔
• جانوروں کو چھونے کے بعد۔
• بیمار افراد کی تیاری اور خصوصاً اسپتال میں کسی مریض سے عیادت کر کے لوٹنے یا خود علاج کرا کے واپس آنے پر۔
• گھر کی صفائی اور باغبانی کے مشغلے سے فارغ ہو کر۔
• فٹو پیپر پانی اور صابن کا لقمہ البدل سمجھا جاتا ہے لیکن یہ جراثیم کش مواد پر مشتمل نہیں ہوتا۔

شعبہ طب میں ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ

پہلے ہاتھ کو سادہ یا نیم گرم پانی سے تر کریں، پھر صابن مل کر جھاگ بنائیں اور 15 سے 20 سیکنڈ تک ہاتھ کی برسٹ اور کلائی تک اس جھاگ کو ملیں۔ اسی طرح ظاہری گندگی اور جراثیم صاف ہون کے بعد گھڑی، انگوٹھی اور چوڑیاں اتار کر ہاتھ دھونا قدرے بہتر ہے۔ انگوٹھی نہ اتاری جائے تو اسے گھما ضرور لیا جائے تاکہ صابن اور پانی چلی سطح تک پہنچ جائے۔



چند اہم احتیاطی تدابیر

- گھر میں بچوں، بڑوں اور بزرگوں کے لئے علیحدہ تولیے رکھئے۔
- پانی میں ڈوبا ہوا صابن اول تو بہت جلد کھل کر ختم ہو جاتا ہے دوسرے یہ جراثیم آلود ہو جاتا ہے لہذا اس ٹھیکرے ہوئے پانی کو ہر صابن ٹکڑے صابن والی میں کسی اوچی جگہ پر محفوظ کر لیں۔
- اگر آپ کے صابن میں دراڑیں پڑ چکی ہیں تو اس صابن کو علیحدہ کر دیجئے۔ ان دراڑوں میں جراثیم گھرنا لیتے ہیں۔
- لیکویڈ سوپ دیگر صابن کی نسبت آسان اور بہتر انتخاب ہوتا ہے۔ اسے صاف رکھنا بھی زیادہ آسان ہے لیکن لیکویڈ سوپ بھی اینٹی بیکٹیریل ہو تو زیادہ مناسب ہے تاکہ آپ اور آپ کا کنبہ متعدی امراض سے محفوظ رہ سکیں۔

تائی چی ورزشوں کا

مربوط مجموعہ

کوئی ورزش ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ کی جائے مگر کیوں؟

یہ چین کی مارشل آرٹ کی جسمانی ورزش ہے جو آہستہ آہستہ حرکات پر مشتمل ہوتی ہے۔ اہل چین اور مقامی طبیوں کا کہنا ہے کہ یہ ورزش ہڈیوں کی بیماری آرٹھرائٹس سے لے کر کسٹریک کے مریضوں کے لئے سودوں اور قابل عمل ہے۔ چلنے میں دشواری، جوڑوں کی اینٹھن اور طاقت محسوس کرنے والے افراد کے لئے آہستہ روی سے جسم کو حرکت میں لانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ درمیانی عمر سے عمر رسیدہ افراد تک تائی چی سے مدد لے کر خود کو چاق و چوبند رکھ سکتے ہیں۔ یہ تحقیق برٹش جرنل آف اسپورٹس میڈیسن سے وابستہ ماہرین طب نے کی۔ جس کے مطابق "عمر کے ایک ایسے حصے میں جب کسی پیچیدہ بیماری یا موٹاپے کے عوض جسم کے جوڑوں کی حرکات (جن میں ٹخنوں، گھٹنوں، ہارڈوں اور کلائیوں میں ہلک نہ رہے) متاثر ہوتی ہیں۔ اس وقت مساج اور ادویات کے ذریعے عضلات کو پگھلانا یا لے کر کشش کی جاتی ہے تاہم آسان ورزشوں کے ذریعے ہڈیوں کو ایک دوسرے سے ملائے والے عضلات کے پھٹ جانے کے بعد ان کے دوبارہ نارمل حالت میں آنے کے عمل کا وار و وارتا ہوتا ہے۔ بیشتر لوگ جوڑوں کا استعمال روزانہ کی بنیادوں پر انٹانٹس کرتے ہیں ایک صحت مند جسم کے لئے ضروری ہوتا ہے۔

تائی چی ورزشوں کے لئے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے کیونکہ اس سے جسم ایک خاص رفتار پر حرکت کرتا رہتا ہے۔ یہ ورزش آپ کے جسم کے اعشاروں کو سمجھتی ہے اور آپ پر دباؤ کی کیفیت طاری نہیں ہونے دیتی۔

برٹش برقی کے سربراہ مختلف Yi-Wen Chen نے ایک ایسی ٹیل کے ذریعے اپنے 33 تحقیقی مقالوں کے تجزیے پیش کیے جن کے مطابق گیسٹرو، دل کے امراض، اریٹھرو آرٹھرائٹس، پیچھے والے امراض اور سانس کی نالی کے مریض اس ورزش کے بعد بہتر نتائج دیکھ سکتے ہیں۔

READING
Section



دونوں Bend میں لے کر کشش اور لے کر کی۔

تائی چی واسٹنگ

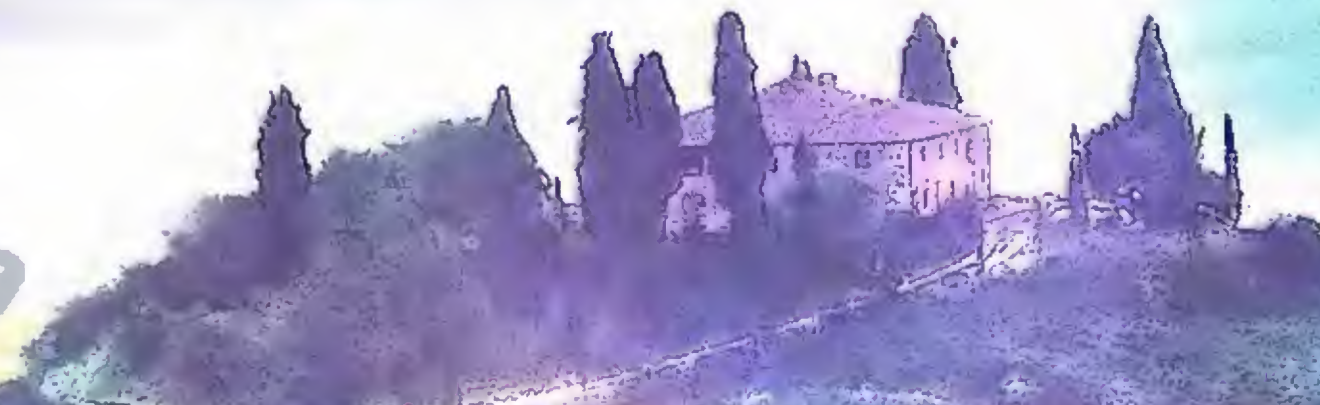
یہ تائی چی کی تیسری سارا پہلی قدمی سے تدریس ملتی ہے۔ اس میں ہم پہلا قدم نکال کر اٹھائے ہیں اور پھر آہستہ روی سے اس پر جسم کا بوجھ منتقل کرتے ہیں۔ اس مشق سے دوران خون بہتر اور دھڑکنے والی دھڑکنے سے بچا جاتا ہے۔ اس مشق سے ایک مخصوص ورزشی نظام سے آتی کیوں تو قیاس کر لیتے ہیں کہ وہ تدریس عضلات کو متوازن کرے گا۔ اگر ہڈیوں کے پھرنے پر ان کی شکایت برسوں سے موجود ہو تو راتوں رات کوئی بھی ورزشی نوٹیشن اس سے نجات نہیں دے سکتی۔ کوئی دراصل ایک دن میں تدریس نہیں کر سکتی بلکہ اسے اپنی اپنی اور دراصل میں لگنے کے ساتھ ان کے ٹیلی اثرات بھی ملحوظ رکھنے چاہئیں۔

تحقیق Chen کا کہنا ہے کہ آرٹھرائٹس اور دیگر عارضوں میں بتا کر اپنی اپنے علاج کے طور سے اس ورزش کو بہتر ہے۔ تائی چی پر طلبہ روزانہ سرگرمی ہے۔ یہ لٹس کو برقرار رکھتی ہے مگر کیا یہ آپ کے لئے اتنی ہی مفید ہے؟

تائی چی کیا ہے؟

یہ سانس کی مشقیں ہیں۔ سانس پر قابو پا کر جسم کا دار و دار ایک جھٹکوں پر منتقل کرنا ہوتا ہے۔ منظور کرتے رہنے سے انداز نشست اور کھڑے ہیں بہتری کے ساتھ توازن آ جاتا ہے۔ مزاج کا بڑھ چڑھنا، انفرادی، مایوسی، طبیعت کا انحصار اور رفتار بہتر بن جاتا ہے۔ توازن میں روانی اور پختہ آنے لگتی ہے۔ پھر آپ ایک نئی نگاہ آسانی میں پھر سکتے ہیں۔ ظاہر ہے جب آپ کے گھٹنے توازنوں کے توازن پر چلنے پھرنے یا فری پروڈکٹ کے اٹھنے میں کوئی تکلیف محسوس نہیں کریں گے تاہم یہ ورزش بلکہ پریکٹس کو نارمل نہیں کرتی۔ یہ آرٹھرائٹس کے مریضوں کے لئے بہترین ورزش ہے۔

عملوں کا دروازہ نہیں ہوتا ہے، ہوسے تکلیف اور چٹنے کی آوازیں آئیں تو صرف دوا پر انحصار کرنا کافی نہیں ہوتا۔ اگر آپ نماز پڑھنے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں اور بنائے فری پڑ جانے نماز بچا کر نماز کی ادائیگی کے لئے کر سکتے ہیں استعمال شروع کر دیتے ہیں تو اب اس مسئلے کو ترک کیجئے۔ تائی چی کی مدد سے قدرتی اور صحت مندی اسلوب زندگی اپنا دیتے۔ آپ کے ٹخنوں کو کچھ بھی



From the Mediterranean to your Tables

Zaitoon's olive oil is the result of a process that starts from the root. Our nurturing process begins on the very soil we grow our olives on. Our carefully selected and meticulously picking only the finest Spanish green olives, the Mediterranean olives and the black olives from our Spanish olive groves, you can enjoy these delicious delights on your own or add flavour to your dish by topping off with these Mediterranean delights.

www.zaitoonpakistan.com

**READING
Section**





”برچھونا بعد بغیر تکلیف کے بھی ڈینٹسٹ سے معائنہ کرانا ضروری ہے“

ڈاکٹر اشعر نظام جمیلی کہتے ہیں

میشہ خان

”بانتوں کے عام امراض کے بارے میں

”ہے“

”بانتوں کے امراض میں سے ایک عام امراض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے بھی ہیں۔
بانتوں کے امراض میں سے ایک عام امراض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے بھی ہیں۔
بانتوں کے امراض میں سے ایک عام امراض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے بھی ہیں۔

بانتوں کے امراض میں سے ایک عام امراض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے بھی ہیں۔
بانتوں کے امراض میں سے ایک عام امراض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے بھی ہیں۔
بانتوں کے امراض میں سے ایک عام امراض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے بھی ہیں۔



”بانتوں میں کیڑا لگنے کی وجوہات اور علاج کیا

”ہے“

”بانتوں کے امراض میں سے ایک عام امراض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے بھی ہیں۔
بانتوں کے امراض میں سے ایک عام امراض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے بھی ہیں۔
بانتوں کے امراض میں سے ایک عام امراض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے بھی ہیں۔

READING
Section

زیادہ خراب ہے تو مٹل کا بنا ہوا خزل دانت پر چڑھایا جاتا ہے جسے کیپ یا کراڈن کہتے ہیں۔

”فلنگ کتنی مدت تک موثر رہتی ہے؟“

فلنگ کی اوسط عمر پانچ سال ہوتی ہے اور یہ ایک اچھی مدت ہے اسی طرح نیپ کی لائف بھی پانچ سے دس سال ہوتی ہے اور مدت دانتوں کی صورتحال پر بھی منحصر ہوتی ہے۔ اگر دانتوں میں کیڑاؤ کے قریب پہنچ گیا ہے تو اس کی فلینگ لائف اتنی زیادہ نہ ہوگی۔

”دانتوں کے امراض کا تعلق دیگر جسمانی عوارض سے بھی ہے؟“

”لوگوں کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ ڈیٹیس اور دانتوں کی خرابی کا آپس میں گہرا تعلق ہے اور میڈیکل سائنس نے اس بات کی تصدیق بھی کی ہے کہ برطانیہ میں ڈیٹیس کے مریضوں کو ڈاکٹر مشورہ دیتے ہیں کہ پہلے ڈیٹیس کے پاس جائیں اور دانتوں کی صفائی کرائیں۔ یہ بات تحقیق سے بھی ثابت ہوئی ہے کہ دانتوں کی صفائی کرانے کے بعد ان مریضوں کے شوگر لیول کم ہوئے جنہیں ڈیٹیس ہے تو یہ بات ثابت ہے کہ اگر ڈیٹیس کے مریض اپنے دانتوں کی صفائی کا خیال رکھیں تو ان کا شوگر لیول کنٹرول میں رہے گا جہاں تک دیگر بیماریوں کا تعلق ہے تو اس کے لئے تحقیق کی جارہی ہے۔ ہاں کچھ امراض ایسے ہیں جن کے باعث دانتوں اور مسودوں کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر برکی کے مریضوں کے مسودے پھول جاتے ہیں یا طویل عرصے تک دوامیاً کھانے والے افراد کے مسودے خراب ہونے لگتے ہیں۔ ایسے افراد کے مسودے کاٹ کر سرجری کے ذریعے دوبارہ لگا دیے جاتے ہیں البتہ یہ طریقہ ناجائز سمجھا جاتا ہے۔ ہمارے یہاں افسوسناک صورتحال یہ ہے کہ ایک تو لوگوں میں آگاہی نہیں ہے اور پھر ہمارے یہاں تحقیق کے شعبے کی طرف زیادہ دھیان نہیں دیا جاتا۔“

”نظام ہاضمہ کی خرابی اور تیزابیت دانتوں کو خراب کرتی ہے، یہ بات کتنی درست ہے؟“

”نظام ہاضمہ کی خرابی کا دانتوں سے کوئی تعلق نہیں ہے البتہ تیزابیت دانتوں کو کھاسکتی ہے اس لئے جن افراد کو تیزابیت کی شکایت ہے ان کو چاہئے کہ ڈیٹیس کے پاس معائنے کے لئے جائیں ہو سکتا ہے کہ ان کے دانت متاثر ہو رہے ہوں۔“

”ہمارے معاشرے میں دودھ پینے کا رواج کم ہے، ملٹی وٹامنز ادویات کی طرف رغبت بڑھ رہی ہے، کیا یہ ادویات غذائی افادیت کا متبادل ہیں؟“

”یہ ادویات دانتوں کے لئے مفید ہیں، گوشت اور پھلوں کا استعمال



دانتوں اور مسودوں کو خراب کریں۔ کولڈ ورنکس سے اجتناب کریں۔ پان، چھال، سٹیک کا استعمال نہ کریں کیونکہ ان میں ایلو پکپائن ہوتا ہے جو نیکل کو چرسے کی طرح بنا دیتا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ چیزیں کھانے والے کا منہ کم کھلنے لگتا ہے۔ زیادہ تر لوگ کیسری طرف چلے جاتے ہیں۔ ایک ٹائم ایسا آتا ہے کہ جڑا نکالنا پڑتا ہے۔ دن میں دو بار برش ضرور کریں۔ برش کا طریقہ کاریہ ہے کہ اوپر سے نیچے کی طرف برش لے کر جائیں اور سب سے اہم بات جس کی طرف لوگ بالکل توجہ نہیں دیتے وہ یہ ہے کہ سال میں ایک یا دو بار دانتوں کا چیک اپ ضرور کر دانا چاہئے۔ بچوں کو چھٹی کم عمر میں ہو سکے ڈیٹیس کے پاس لے کر جائیں۔ سب سے بہتر وقت ایک سال کی عمر ہے جب بچے کے دانت آتے ہیں اس طرح بچے کے ذہن میں بیٹھ جاتا ہے کہ ڈیٹیس کے پاس جانا ایک نارمل سی بات ہے۔ ہمارے یہاں ایک رواج عام ہے کہ جب تک تکلیف شدت اختیار نہ کر جائے۔ ڈاکٹر سے رجوع نہیں کیا جاتا اس سے دماغ میں ایک تاثر بن جاتا ہے کہ جب تک تکلیف نہ ہو ڈاکٹر کے پاس نہیں جانا۔ میرا مشورہ ہے کہ کم سے کم عمر میں ہر چہ ماہ بعد بغیر تکلیف کے کبھی دانتوں کا معائنہ کروانا چاہئے، اس سے ہوتا ہے کہ اگر کوئی مرض شروع ہو رہا ہے تو معالج بروقت علاج کر لیتا ہے جس سے مریض بھی تکلیف سے بچ جاتا ہے کیونکہ دانت کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔“

”دانتوں کی حفاظت کے لئے ماؤتھ واش کا استعمال روزانہ کیا جاسکتا ہے؟“

”ماؤتھ واش ہمیشہ ڈیٹیس کے مشورے سے استعمال کریں جس میں Klorheksidin شامل ہو اور تین مہینے سے زیادہ ماؤتھ واش استعمال نہ کریں۔ بصورت دیگر نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔“

کیا جائے جو افراد دودھ پینا پسند نہیں کرتے وہ وی کا استعمال کریں۔ جنگ فوڈز، سافٹ ڈرنکس، ٹافیاں، چاکلیٹ، چوکر، چھال، پان، اگر دانتوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہیں، ان سے بھٹنا ہو سکے پرہیز کرنا چاہئے۔“

”دانتوں کی صفائی کے لئے کیسا ٹوتھ پیسٹ اور ٹوتھ برش ہونا چاہئے؟“

”ٹوتھ پیسٹ دو خریدنا چاہئے جس میں فلووائیڈ ہو کیونکہ دانتوں کے لئے فلووائیڈ بہت اہم ہے۔ ڈیکیزوں کو روکتا ہے اس کے علاوہ ایک اور کیمیکل زائنگ ڈون جو مسودوں اور سانس میں تازگی پیدا کرتا ہے، دانتوں کی سفیدی برقرار رکھتا ہے جن ٹوتھ پیسٹ میں یہ دونوں شامل ہوں دو دانتوں کے لئے بہترین ہے اور ٹوتھ برش ہمیشہ نرم برسلا والا استعمال کرنا چاہئے۔ اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ ہارڈ برش سے دانتوں کی صفائی زیادہ بہتر ہوتی ہے ایسا ہوتا ہے لیکن مسودوں کو بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے وہ متاثر ہو سکتے ہیں یہ سخت برش کے استعمال سے مسودے دانتوں پر آ جاتے ہیں، دانتوں کی جڑوں میں خلا آ جاتا ہے جس سے Cavity بنا شروع ہو جاتی ہے تو بہتر یہی ہے کہ آسان بیڈ اور نرم برسلا والا ٹوتھ برش استعمال کیا جائے اور جب تک برسلا سیدھی ہیں اور ٹوتھ برش قابل استعمال ہے جب ان میں ٹیزا چپن آ جائے تو اسے تبدیل کر لیتا چاہئے۔“

”دانتوں کی حفاظت کے لئے کیا تدابیر اختیار کرنی چاہئیں؟“

”احتیاط علاج سے بہتر ہے اس لئے ایسی غذا سے اجتناب کریں جو

غیر رسمی تعلیم کا فطری نمونہ کیا ہے؟

نصابی خاکے کے بغیر زبان اور ماحول کی آوازوں کو سیکھنا بچے کے لیے نہیں ہے۔ بچے کے ہاں ایک ترتیب، تنظیم، تدریج، فہم و فراست اور مسلسل کوشش کا حسین امتزاج موجود ہوتا ہے۔

چار سال کا بچہ اچھا خاصا تعلیم یافتہ اور سمجھدار ہوتا ہے۔ بادی انٹری میں یہ بات عجیب سی لگتی ہے لیکن بچے کی زبان سیکھنے اور جسمانی مہارتیں 3 ماہ کی عمر سے شروع ہو جاتی ہیں۔ سیکھتے سیکھتے وہ آوازوں اور زبان کو سمجھنے کی مہارت حاصل کر لیتا ہے۔ گوکہ بچہ پوری طرح نہیں بول پاتا مگر وہ کھلونوں میں رکھی کتاب میں فرق کو سمجھنے لگتا ہے۔ اگر آپ اچانک کہیں کہ گری بہت ہے بچہ سیکھنے کی طرف دیکھتا ہے یعنی بچہ بولنے سے پہلے سننے کی مہارت حاصل کر لیتا ہے۔

سیکھنے کی ترغیب اور تجسس کا عمل

بچہ سیکھنے کے اس عمل کو آزادی سے بروئے کار لاتا ہے۔ تجسس اور بچے کو آپ چلنے کی مشق کرنے کا کہیں وہ پہل کر نہیں دکھائے گا۔ بڑوں کی ترغیب سے ہر وقت سیکھنے کا عمل جاری نہیں رکھا جاسکتا۔ بچہ آزادی میں مداخلت پسند نہیں کرتا۔ آپ کی تخی یا بے ڈھنگی ترغیب اس کے سیکھنے کے عمل کے لئے قطعی غیر فطری ہے۔

سیکھنے کے عمل کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ بچہ سیکھنے کی ترغیب اپنے تجسس سے حاصل کرتا ہے۔ تجسس توانائی کا وہ منبع ہے جس کے زور پر وہ نئی باتیں دریافت کرتا چلا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ سیکھنے کے عمل کو

جسمانی مہارتوں میں کمال حاصل کرنا

بچہ صرف زبان ہی نہیں سیکھتا بلکہ وہ جسمانی مہارتوں میں بھی کمال حاصل کرتا ہے۔ چیزوں کو پکڑنا، اپنی ناگوں پر کھڑا ہونا، چلنا، بھاگنا اور کرکٹ یا فٹ بال کھیلنے کی کوشش کرنا۔ یہ تمام کام اس کے لئے پیچیدہ ہوتے ہیں کیونکہ وہ صفر سے شروع کرتا ہے چنانچہ یہ مہارتیں بہت بڑی Achievements ہوتی ہیں۔

3 ماہ کی عمر میں پتیلی کھولنا بند کرنا، 4 ماہ سے 7 ماہ تک چیزوں کو پکڑنے کی کوشش کرنا، 8 ماہ سے ایک سال کی عمر میں انگوٹھے یا انگلی سے کھانے کی چیز کو پکڑنے کی صلاحیت اور گھٹنوں کا استعمال کرنا سیکھتا ہے۔ چلنے سے پہلے وہ پیٹھ سے پھر لٹکڑا کر کھڑا ہوتا ہے اور بستر کے کناروں، صوفوں اور کرسیوں کو تمام تمام کے چلنے کی مشق کرتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جب بچہ چلنا سیکھ رہا ہوتا ہے تو وہ روزانہ تقریباً نو ہزار قدم اٹھاتا ہے۔ اسی طرح 1 سے 2 سال تک کی عمر میں وہ ہر کام خود کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ خود اپنے کپڑے پہننے کی کوشش، گز یا کوکھنا کھلانے یا کپڑے بدلوانے کی کوشش اسی زمانے میں جاری رہتی ہے۔ اگلے برس (2 سے 3 سال کی عمر تک) وہ سائیکل کے پیڈل چلاتا، سیر میوں پر چڑھتا، اترتا، چپ لگاتا، دروازہ کھولتا اور بند کر لیتا سیکھ لیتا ہے۔ سیکھنے کا یہ عمل پیدائش کے ساتھ ہی قدرتی طور پر جاری ہو جاتا ہے۔ بچہ پریشان بھی نہیں ہوتا کہ اس سے کوئی توقع کی جا رہی ہے۔ بچہ بچوں کی رسمی و غیر رسمی تعلیم کا مفہوم ظاہر کرتا ہے کہ بچہ تعلیم حاصل کر رہا ہے، مگر میں غیر رسمی طریقے سے۔ ایسے میں بڑوں کا کام ایک سہولت کار Facilitator کا ہوتا ہے۔



محل کے طور پر لیتا ہے۔ وہ سیکھنے کو کھلونوں میں تقسیم نہیں کرتا یعنی ایک ہی وقت میں جسمانی حرکات سیکھتا ہے تو زبان سیکھنے کی کوشش بھی جاری رکھتا ہے۔

اسکول جانے سے پہلے بچے کی تعلیم کا ایک خاص Pattern ہوتا ہے جس کے اہم عناصر خود سیکھنا، آزادی سے سیکھنا، سیکھنے کے عمل پر اپنا کنٹرول برقرار رکھنا، تجسس اور سیکھنے کے عمل کو محل کے طور پر لینا شامل ہے اور یہی فطری پٹرن ہے۔

بچے جبراً کچھ نہیں سیکھتے

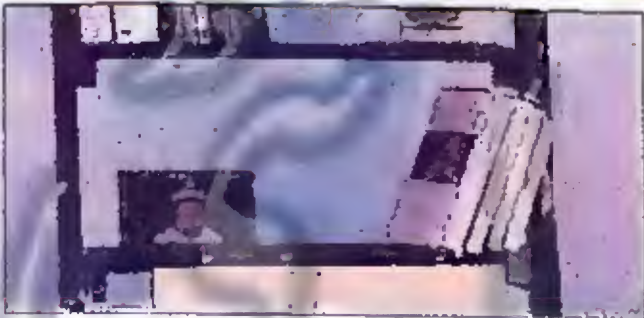
آپ کی تخی بچے کو مضطرب کرے گی اور وہ احتجاجاً رونا شروع کر دے گا۔ یہ اس کا احتجاج ہے۔ بچے کا خود سیکھنا کلیدی حیثیت رکھتا ہے۔ قوت گویائی یا سماعت سے محروم بچوں کے لئے والدین کو مشکلات درپیش آ سکتی ہیں۔ چنانچہ ایسی صورت حال میں خاص بچوں کے خاص تربیت یافتہ اساتذہ اور ماہرین نفسیات سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یہ اساتذہ بھی ان بچوں کو سائنسی بنیادوں پر زبان اور ماحول کی آوازوں کی تربیت دیتے ہیں۔ آپ کے بچے کا ذہن کس طرح کام کرتا ہے، اس کے سیکھنے کا اسلوب کیا ہے، وہ سیکھنے کا عمل کس طرح شروع کرتا ہے اور اسے کیسے کمال تک پہنچاتا ہے۔ ان اہداف تک رسائی کے لئے تمہارا وقت درکار ہوتا ہے۔ ہر بچے کے اندر سیکھنے کا دلولہ اور جوش موجود ہوتا ہے۔ وہ مسلسل کوشش کرتے رہنے سے کامیابی کا ہدف حاصل کر لیتا ہے۔ آپ اسے وقت دیں اور آزادی سے کھیلنے کے لئے سہولت بخش ماحول دیجئے۔ اسکول جانے تک وہ اچھا خاصا تعلیم یافتہ بچہ بن چکا ہوگا کیونکہ 4 سال کا بچہ اچھا خاصا سمجھدار ہوتا ہے۔

READING
Section

یہ ہے تصویر کے چوکھٹے میں نوشتہ دیوار

دیکھئے عیاں ہیں ماضی کے نقوش

ہر کوئی چاہتا ہے کہ تصویروں کی ایک اہم محفوظ کر کے رکھے۔ جس میں داد پر داد اسے لے کر والدین، عزیز واقارب، ان کے بچوں، اپنے بچوں اور بچوں کی اولادوں کی تصاویر موجود ہوں۔ یادیں کتنی ہی صدیوں پرانی ہوں، تصاویر کے رنگ کتنے ہی پھیکے پڑ چکے ہوں۔ ہر تصویر اپنے کسی نہ کسی پیارے کی خوشگوار یادوں سے جڑی کہانی سناتی ہے۔ ہمارے گھروں کی خالی دیواریں انہی یادوں کے نقوش سے آباد اور روشن نظر آتی ہیں۔ تصاویر خواہ پچاس برس پرانی ہوں اگر ان کے فریم چند برس بعد بدل دیئے جائیں تو وہ نئی جیسی لگنے لگتی ہیں۔



زیوں والی دیوار پر ایک آرٹ جس یعنی Painting لگا دیتے ہیں مگر ٹھہرے آپ کی یہ تصاویر انہوں کی ہی ازیت نہیں بنی چاہئیں آپ نے دیوار کی بے رنگی اور بے کئی بھی اسی طرح دور کر سکتی ہیں۔ ماہرین آرائش کہتے ہیں کہ فریم کا انتخاب کرتے وقت تصاویر کا طول و عرض اور قہر سرمد نظر رکھنا چاہئے۔

کارڈ بورڈ فریم

فریم دیواروں کا حسن ہوتے ہیں

اگر آپ کے گھر کی چھتیں بہت اونچی ہیں تو انہیں اونچائی پر آویزاں کر سکتے ہیں۔ بازار میں آپ کو کئی اشکال، نئے زادیوں اور مختلف ساخت کے فریم دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ دیواروں پر کولاج بنا سکتی ہیں۔ یہ دیکھنے میں نہایت دلکش لگیں گے۔

انہیں ڈرامائی انداز سے سجائیں

آپ وہاں میز پر رکھنے والے فریموں میں تصاویر آراستہ کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کے بچے کی کوئی ڈرائنگ اسے بہت بھاتی ہے اور اسے اپنی Good مالا ہے تو اسے مناسبت نہ کریں۔ فریم کر دیا کہ بک شیلف میں رکھوائیں۔ اس طرح آپ اپنے بچوں میں تخلیقی انداز اور انوکھی صلاحیتوں کے نکھار کا دلورہ پیدا کر سکتی ہیں۔

مٹی اوپننگ یا کولاج فریمز



یہ وزن میں ہلکے اور آسانی سے لگائے جاتے ہیں اور آپ چاہیں تو انہیں ایک تار پر چپکا کر بھی لگایا جاسکتا ہے۔ انہیں Clip کے ساتھ بھی لگایا جاسکتا ہے۔ یہ تصور بھی برا نہیں ہے۔

پلٹن بورڈ



اگر تصاویر چھوٹی ہیں تو انہیں گروپ کی شکل میں فریم کر دیا جاسکتا ہے۔ کسی ایک تصویر کو درمیان میں نمایاں کر کے لگایا جاسکتا ہے۔ دور سے دیکھتے تو یہ چھوٹی تصاویر ہوں اکٹھے آویزاں کی جاسکتی ہیں جس سے ایک تصویر کا احساس ہو یعنی دائیں تصویر سے بائیں اس طرح پہلو پہلو پہلو جڑی رہے اور یہ کولاج ایک بڑی تصویر کا عکس پیش کرتی ہو۔ اب دیکھئے کہ یہ مستطیل ہیں یا چوکور دای انداز سے آویزاں کیجئے۔ آپ چاہیں تو سیاہ اور سفید تصاویر کو اسی ڈرامائی انداز سے کولاج بنا کے دیوار آراستہ کر سکتی ہیں۔

میٹھیوں پر زینہ بہ زینہ پھیلتی یادیں

یہ اس جگہ بھٹکتے ہیں جہاں دیواری گنجائش کم پڑتی ہو جبکہ کشادہ نہ ہو۔ جہاں آپ کا ذوق انتخاب فریموں کے ذرائعوں سے وابستہ ہوتا ہے۔ قیمت پر نہ جائیے سادہ فریم خرید لیے۔ ہلکے فریموں سے بچت مقرر ہو سکتا ہے۔ بازار میں Hanging Kils بھی دستیاب ہیں یہ بھی کم رستہ والی دیواروں پر جاو سا جگہ دیتی ہیں۔

کہانیاں سناتی تصاویر

ہر تصویر کے پس منظر میں ایک عہد، ایک خوشگوار سرگرمی اور یاد جڑی ہوتی ہے۔ آپ لاکھ بھلانا چاہیں یہ دیوار پر چسپاں ہو کر سنہری یاد کی طرح دامن سے آپ کو لپکتی ہے۔ آپ چاہیں تو کالج یا اسکول کے زمانے کی تصاویر پر مشتمل ایک سیریز بنجیا کر لیجئے۔ اگر آپ نے کوئی ہرون ملک سفر کیا تھا تو اس کی تصاویر اسٹنسی لگا لیجئے یا پھر بیٹی کی شادی کی مختلف تقریبات کی عکاسی کرتی ہوئی تصاویر کی سیریز اسٹنسی لگا لیجئے یہ بھی دیکھنے میں بہت بھلی لگتی ہیں اور دل پکارا قصہ کہ یہ کل کی ہی بات لگتی ہے۔ ہماری بیٹی نے پاؤں پاؤں چلنا سیکھا اور آج پیادیں سدھار بھی گئی۔



یہ تصاویر کو فریم کرنے اور بورڈ پر آویزاں کرنے کا بہت خوبصورت تصور ہے۔ آپ ایک بڑے حجم کا پلٹن بورڈ لے کر اس پر اپنی تصاویر آویزاں کریں جس طرح ساگر و اور دوسرے تہنیتی کارڈز چسپاں کرتی ہیں۔ اس پلٹن بورڈ کو آپ چاہیں تو لائونج میں استعمال کر سکتی ہیں۔ آپ کی یہ دیوار بھی رنگارنگ اور دلچسپ ہو جائے گی۔

بک شیلف میں تصاویر

آپ اپنی لائبریری میں جہاں چاہیں تصاویر سجاسکتی ہیں۔ یہاں دیواریں ہی ضروری نہیں بلکہ کتابوں کے رکھنے کے بعد جہاں کہیں چنداچ کی جگہ خالی رہے



یہ پہلو بھی اچھا خاصا تخلیقی ہے کہ جوں جوں زینہ عبور کرتی جائے آپ کی تصاویر شاندار نظر آئیں۔ ایک یاد داغ کے نام سے آویزاں رہیں۔ عام طور پر لوگ

گہرے آن لائن پیسہ کمائیے

اپنی مدد آپ کیجیے

منیرہ عادل

آپ تعلیم یافتہ ہیں، آپ میں صلاحیت ہے، آپ کے پاس وقت ہے یا آپ معاشی خوشحالی کے لئے کچھ کرنا چاہتی ہیں لیکن گھر سے باہر جا کر کوئی ملازمت کرنا ممکن نہیں یا بچوں کو چھوڑ کر ملازمت پر جانا ممکن نہیں یا شوہر یا والدین کی طرف سے ملازمت کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ اس صورت میں یہ مضمون آپ ہی کے لئے ہے۔



مضامین لکھنا

اگر آپ لکھنے سے شغف ہے اور بہترین انگریزی لکھنا جانتی ہیں تو مضامین لکھ کر بینک اکاؤنٹ پر یا کسی ویب سائٹ پر بھیجا کر پیسہ کمائیے۔ اگر انگریزی بہتر نہیں تو گوگل پر تلاش کیجئے۔ بے شمار ایسی ویب سائٹس مل جائیں گی جو انگریزی زبان لکھنے میں معاون ثابت ہوں گی۔ اس کے علاوہ گرامر چیک کرنے کی بھی ویب سائٹس موجود ہیں۔ مختلف روزگار مہیا کرنے والی ویب سائٹس پر بھی ایسے آن لائن اخبارات اور میگزین کے ایڈیٹر موجود ہوتے ہیں جو بہترین مضامین کی تلاش میں رہتے ہیں۔ مختلف ویب سائٹس کے لئے بھی لکھا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ مختلف اخبارات و رسائل میں ای میل کے ذریعے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ مختلف موضوعات پر بلاگ بھی لکھے جاسکتے ہیں۔ آن لائن لکھ کر سال کرنے سے پہلے یہ ضرور دیکھ لیں کہ یہ تحریر کہیں سے نقل نہ کی گئی ہو۔ کیونکہ کئی ممالک میں اس کے خلاف سخت قوانین موجود ہیں۔

اگر آپ کوئی ہنر جانتی ہیں مثلاً لکھنا، پینٹنگ، گرافک ڈیزائن، ڈورنگ کے چول، پھل جانا وغیرہ تو یہ ویڈیو جیت کے ذریعے سکھائی جاتی ہیں۔ کوشش کیجئے کہ کمرے کا رخ صرف سکھائی جانے والی چیز کی جانب ہو۔

سوشل میڈیا مینجمنٹ

عوام خواتین فیس بک، ٹویٹر کا استعمال کرتی ہیں۔ فیس بک پر بیشتر کمپنیاں اپنی پروڈکٹس کی تشہیر اپنے فیس بک کے گروپ یا پیج کو چلانے اور پوچھ جانے والے سوالات کے جوابات دینے کے لئے معقول معاوضے کی ادائیگی کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ ٹویٹر پر براڈ کی تشہیر کے لئے نوٹیف کرنے جیسے آسان کام کے عوض گھر بیٹھے ہزاروں روپے ماہانہ یا آسانی کمائی جاتی ہیں۔

ملازمت کے لئے درخواست لکھنا

ملازمت کے لئے دی جانے والی درخواست لکھنا بھی ایک فن ہے۔ ماہرین کی رائے میں ملازمت کے لئے کئے جانے والے انٹرویو کے لئے ان امیدواروں کا انتخاب فوری طور پر کر لیا جاتا ہے جن کی درخواست بہترین انداز میں لکھی گئی ہو۔ اگر آپ اس فن میں ماہر ہیں تو ملازمت کے متلاشی افراد کو آن لائن درخواست لکھنا سکھائی جاتی ہیں اور مناسب معاوضے کے عوض درخواست لکھ کر آن لائن ارسال کر سکتی ہیں۔

کاروبار

کاروبار کے لئے عموماً کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے مگر آن لائن بنائے گئے بھی کاروبار کیا جاسکتا ہے۔ اس کی تشہیر کے لئے اور اشیاء کو بیچنے کے لئے عموماً سماجی ذرائع ابلاغ کی ویب سائٹس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر خاندان یا ایل خانہ یا حلقہ احباب میں کسی کاروبار ہے اس کی مصنوعات کی تصاویر اور اس کے متعلق معلومات لے کر ایک گروپ بنا کر اس میں پوسٹ کر دی جاتی ہیں۔ جیسے ہی کوئی آرڈر ملتا ہے اپنا سامان رکھ کر بھائی یا رقم دکاندار یا متعلقہ افراد کے حوالے کر دی جاتی ہے۔ جو متعلقہ فرد تک وہ شے پہنچا دیتے ہیں۔ کئی خواتین اس طرح کے کاروبار کے ذریعے اپنے اچھا خاصا کمائی جاتی ہیں۔

درج ذیل طریقوں پر عمل کر کے آپ گھر بیٹھے کمائی جاتی ہیں۔ شرط صرف یہ ہے کہ آپ کو انٹرنیٹ کا استعمال آتا ہو۔ چونکہ انٹرنیٹ خصوصاً سوشل میڈیا کا استعمال خواتین بے حد شوق سے کرتی ہیں لہذا آن لائن کام کرنا ان کے لئے مشکل نہیں ہوتا۔ آپ آن لائن کسی ویب سائٹ کے ذریعے کوئی بھی پروڈیکٹ کرنے کی صورت میں اس کے قواعد و ضوابط کو بغور پڑھ کر جب مطمئن ہوں تب اپنی ذاتی معلومات کا اندراج کریں۔ آن لائن کام میں رقم کی مکمل یا نصف ادائیگی ایڈوانس میں لینا زیادہ بہتر رہتا ہے۔ اس کے علاوہ رقم کی منتقلی کے لئے بھی سوچ کچھ کر ویب سائٹ کا انتخاب کریں۔ کئی ویب سائٹ پاکستان میں رقم کی منتقلی نہیں کرتیں۔ لہذا کسی بھی ویب سائٹ کے قواعد و ضوابط کا نظم ہونا بے حد ضروری ہے۔ گوکہ گھر بیٹھے خواتین کے لئے پیسے کمانے کے بے شمار طریقے ہیں لیکن ہم چند ایسے آسان طریقوں کے متعلق بتائیں گے جن پر خواتین خانہ یا آسانی عمل کر سکتی ہیں۔

آن لائن ٹیوٹر

اگر آپ کو تدریس سے شغف ہے تو آن لائن ٹیوٹن آپ کے لئے بہترین شعبہ ہے۔ جس مضمون میں دسترس حاصل ہو اس کو پڑھانے کے علاوہ اگر کسی زبان پر عبور حاصل ہے مثلاً انگریزی تو وہ بھی سکھائی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ ویب سائٹ ڈیولپمنٹ، بائنگ یا آن لائن کام کیسے کیا جاتا ہے یہ بھی سکھائی جاتی ہیں۔ کوشش کیجئے کہ آن لائن پڑھانے کے لئے ایسے مضمون کا انتخاب کیا جائے جو طلباء سوشل میڈیا کو با آسانی سمجھ سکیں۔

اگر قرآن مجید تجدید سے پڑھا سکتی ہیں تو یہ بہترین ہے۔ اور ثواب جاری بھی ہوگا۔ خصوصاً مغربی ممالک میں آن لائن قرآن پڑھنے کے خاصے طالب علم ہوتے ہیں۔ آن لائن پڑھانے کے لئے سب سے پہلے اپنے حلقہ احباب میں بتائیں۔ پھر اپنے سوشل میڈیا پر تحریر کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ کئی گروہس بھی ایسے ہوتے ہیں جو گھر بیٹھی خواتین کے کام کی تشہیر کرتے ہیں۔ وہاں تحریر کر سکتی ہیں۔ کچھ ایسی ویب سائٹس ہیں جو نیوز مہیا کرتی ہیں۔ وہاں رابطہ کر کے پڑھا سکتی ہیں۔ ایک طلباء کے مسائل حل کرنے اور اسائنمنٹ مکمل کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ جس کے لئے معقول معاوضے کی ادائیگی کی جاتی ہے۔ آن لائن جیت پیسے بھرنے کے ذریعے پڑھا سکتی ہیں۔

گرافک ڈیزائننگ

اگر آپ گرافک ڈیزائننگ میں ماہر ہیں تو روزگار مہیا کرنے والی ویب سائٹس پر اپنے پروفائل میں اپنے بہترین پروڈیکٹس کو شامل کیجئے۔ اس کے علاوہ کئی ویب سائٹس پر اپنی خدمات کو پیش بھی کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر یہ تحریر کیا جاسکتا ہے کہ یہ پروڈیکٹ یا فائل ڈیزائن اتنے دن اور اتنے ڈالر میں بنا سکتی ہوں۔ اس کے علاوہ سوشل میڈیا پر بھی اپنے پروڈیکٹس کی تصاویر پوسٹ کرتی رہئے۔ یہ تشہیر کا بہترین ذریعہ ہے۔

فروخت

اپنی ہاتھ کی بنی اشیاء پینٹنگ، اپنے ڈیزائن کردہ ملبوسات وغیرہ کی فروخت کے لئے سوشل میڈیا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ حتیٰ کہ پرانے عروسی ملبوسات سے لے کر پرانی کتب تک آن لائن فروخت کی جاتی ہیں۔ اسی طرح آرڈر پر کپ کپ، ایک، ایک، انواع و اقسام کے کھانے سے لے کر رول، سمو سے اور روایتی میٹھوں تک سبھی کچھ سوشل میڈیا پر تشہیر کے ذریعے فروخت کیا جاتا ہے۔ گھر بیٹھی خواتین کے لئے یہ ایک بہترین ذریعہ ہے۔ جس کے ذریعے وہ اپنی صلاحیتوں کے جوہر دکھا سکتی ہیں بلکہ اپنی صلاحیتوں کا پورا پورا استعمال کر سکتی ہیں۔

READING
Section



پروں کی Tiebacks

ہساو قات اس قدر نفیس اور ویدر لیب ٹی کپ ٹوٹا ہے کہ دل کے کسی گوشے سے بھی چھناک کی آواز آ جاتی ہے۔ ہونی کو تو کوئی ہال نہیں سکا لیکن آپ اس کپ کو کچھ اس طرح تراش بیٹھتی ہیں کہ آپ کے ڈرائنگ روم یا لاؤنج کے پروں کے لئے Tiebacks بن سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پردے روشنی پکڑنے کے ہیں اور یہ کپ پروں میں سمانہیں سکا تو ہالنگ کی کپ دروازے یا دیوار پر لگا کر کپ کے ونڈل کو سہارا دیا جاسکتا ہے۔

ٹوٹے برتن گھر میں لائیں رونق

پرانے برتنوں کا گلیمرس استعمال کیسے کیا جاسکتا ہے

آج گہواری کے اس سلسلے میں آپ ہن میں رکھے پرانے کپ یہ کہہ کر ضائع نہ کیجئے کہ ان میں سے کسی کا ایک آدھ کو نہ چھڑ گیا ہے یا پلیٹ ٹوٹ گئی تو کپ بے کار ہو گیا ہے یا سیٹ کے دو کپ رو گئے ہائی سب ٹوٹ گئے۔ خاتون خاندان آپ کے دل سے ایک ٹوک سی اٹھتی ہے۔ آپ آدھ بھر کر اپنے شاہد ابراہیم ویدر لیب ٹی سیٹ کو دیکھتی رہ جاتی ہیں مگر آپ نہیں۔ تمام Chipped ٹی کپس اور پلیٹوں کو گھریلو آرائش کے لئے استعمال کیجئے۔ کیسے اور کیونکر؟ آئیے دیکھتے ہیں...



ٹی کپ کیڈنڈ

خوشبودار موسم ہتیاں گھریلو آرائش کے جمالیاتی پہلو کرنا یاں کرتی ہیں۔ یہ آپ کے حسن نظر کی اور بھی عکاسی کریں گی جب آپ ہارے ٹی سیٹ سے ایک یا دو ہائی رو جانے والے ٹی کپس میں خوشبودار موسم ڈال کے مختلف رنگوں کی پھولی موسم ہتیاں روشن کریں گی۔ ان عیار کپس کو آپ کسی مزید ہستی کو حفاقت بھی دے سکتی ہیں جہاں ہارے ہزار میں یکساں سے کیڈنڈ اسٹینڈ لینے کے آپ خود تھمہ تیار کیجئے اور اپنے غلوں و ہامت کا اظہار یوں بھی کیا جاسکتا ہے۔



کیک/کپ کیک اسٹینڈ

یون تو ہار میں نہایت قیمتی اور نازک سٹیلز میں کیک اسٹینڈ مل سکتا ہے۔ ہائی ٹی یا پھر مختلف تقریبات کے موقع پر ایک سے ڈاڑھ تھپی ڈشز میج میں شامل ہوتی ہیں۔ ان سب کے لئے فلیئر بھی مختلف رنگوں یا ڈیزائنوں کے ہوں تو آپ کی میزج جاتی ہے۔ اگر آپ کے قیمتی ڈز سیٹ کی کوئی ایک آدھ یا دو پلیٹیں اب تک اچھی حالت میں ہیں اور آپ انہیں ضائع کر کے حق میں نہیں تو کسی ایسی کپلی جو کر آری کی معلومات تیار کرتی ہو، انہیں دے کر ماہرانہ انداز میں کیک اسٹینڈ بنوا لیجئے۔ ان کے اڈرائن چوگھ آپ کو پہنچدیں۔ اس طرح ہر ایک ایسی دھرت کے لئے آپ کے گماستے کی ہرگز پرکشش آواز سے نہیں گے۔

باغ میں کشتی کا سامان

کسی مضبوط وحات یعنی سراک یا پھنی کا خوشنما کپ اکیلا رو جانے تو کیا اسے ضائع کر دینا ہی واحد حل ہے؟ ہرگز نہیں آپ اسے ڈالان، برآمدے کے آس پاس یا اگر لان کا کچھ حصہ میسر ہے تو یہاں اسے برتن میں صرف ایک سوراخ کر کے تھپی، روز میری یا کوئی اور چھوٹی سی بوٹی اگا دیجئے۔ سوراخ کرنا اچھا نہ معلوم ہو تو مصنوعی پھل، پھول اور سادو چٹاں سماجئے۔ کپ میں چھوٹی چھوٹی ٹنگریاں بچھائیے اور اس پر مصنوعی درخت یا کپڑے کا پھول لٹک کر دیجئے۔ آپ کے گھر کے کسی بھی حصے میں رکھا یہ ٹھکانا ہر طرح کی پائش اور ترسین کی ہر کاری کا تاثر دے گا۔



ٹیک اپ اسٹینڈ

ہر چالے برتنوں کا ایک اور بہتر استعمال ہو سکتا ہے جس پر دیکھ لیجئے کہ کسی برتن کے کھارے نہ ٹوٹے ہوں۔ ہر رنگ و طرح کا نہ ہو اور ڈیزائن خوبصورت ہے تو اسے ضائع نہ کریں۔ پلیٹ، پیالے اور کپ کچھ بھی روزمرہ کی آرائش جیڑی کو ذخیرہ کر کے لئے استعمال کر لیجئے۔ کپ اور گلاس کو ہولڈر کے طور پر استعمال کر لیجئے۔ دلال اور کی گھروں میں بھی کپ میں اسٹیشری اور ضروری اشیاء دلیبرہ مغلولا کی جاتی ہیں اور یہ اشیاء کمرے کی رونق بڑھا دیتی ہیں۔

ٹیکنالوجی نے کی زندگی آسان

پھر کیوں خواتین سست ہو گئیں؟



یہی سوال تو ہم ہے کہ گھریلو کام کاج کو آسان اور وقت کی بچت کرنے والی تکنیکی مہارتوں سے لیس مشینری نے خواتین کو کامل کیوں بنادیا؟ گھر کا کام بوجھ کیوں تصور ہونے لگا، اب تو وقت کی بچت ہو رہی ہے۔ تفریحات کے لئے توانائی کیجا ہو رہی ہے اور پھر بھی ہمیں وقت نہیں ملتا، ہم کتنا مصروف رہنے لگے ہیں۔ ہم اگر گھریلو خواتین ہیں تو یہ صورتحال ہمارے لئے لمحہ فکریہ ہے۔

گھریلو خواتین کی اکثریت سونا پے کا شکار ہو رہی ہے۔ دوسرا لینڈر، مگر انڈر، ویکیم کلینر، واشنگ مشین، مائیکرو ویو اڈن اور ان سب کے ساتھ ساتھ کل وقتی یا جزوقتی ماسیاں بھی موجود ہیں۔ اس قدر ہاسپرٹ اور بڑا گھر صورتحال آج سے نہیں، چالیس برس پہلے موجود نہیں تھی۔

آپ نے اپنی ماسی کی طرف دیکھا ہوگا کتنی مسلم، اذیت نظر آتی ہے۔ یہ اور بات ہے کہ غربت اور کم وسائل ہونے کے باعث وہ مطمئن نظر نہ آتی ہو لیکن جسمانی طور پر جتنی وہ چوکس اور پھرتیلی ہے کیا آپ اس خوبی کی مالک ہیں؟ بہت ہی کم خواتین اس معیار کو چھو سکتی ہیں۔ ماسیاں چست اس لئے ہیں کہ وہ کئی گھروں میں جسمانی مشقت کرتی ہیں۔ اگر بچے کے رہنمی اور پیسے کمانے بھی کساتی ہیں تو کام کاج کر کے تھک کر بیٹھ جاتی ہیں۔ آپ خود کو چربی کا پہاڑ بنائے ہوئے ہیں۔ آپ کیلوریز خوب لیتی ہیں۔ خوشامی اور رزق کی فراوانی کے باعث آپ بہت اچھی غذا بھی کھاتی ہیں لیکن کام کاج کی طرف توجہ نہیں دیتیں۔ اس لئے سونا پاؤ بائی مرض کی طرح پھیلتا جا رہا ہے۔

برطانیہ میں کئے جانے والے ایک سروے کے مطابق 30 برس پہلے خواتین

زیادہ نفعان تھیں۔ 1980 کے اوائل کے مقابلے میں اب خواتین اوسطاً 20 فیصد کم گھریلو کام کاج کرتی ہیں۔ جدید ٹیکنالوجی نے ایسے بے شمار آلات ایسا کر کے گھریلو کام کاج کو انسانی کے مقابلے میں بہت آسان بنادیا ہے۔ یورپین اسکاٹک ایسوسی ایشن کے سالانہ اجلاس میں کہا گیا کہ خواتین اب سہل پسند ہو گئی ہیں اور گھریلو کام کاج کے لئے ملازمتوں پر انحصار بڑھتا جا رہا ہے۔ اس طرح وہ پر جتنی زندگی کی عادی ہو گئی ہیں۔

ونائر میں کام کرنے والی خواتین کو انٹرنیٹ پر کام کرنے کے لئے گھنٹوں تک لیپ ٹاپ کے سامنے بیٹھنا ہوتا ہے وہ بھی کام کی نوعیت کے باعث ایک جگہ بیٹھنے پر مجبور ہے۔

ماٹرسٹریٹورسٹی اور راکل بالوٹ یونیورسٹی کی تحقیق کے تحت اگرچہ اب ہم گذشتہ 30 برسوں کے مقابلے میں کم کیلوریز لیتے ہیں لیکن جسمانی حرکات و سکنات نہ ہونے کی وجہ سے سونا پے میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ بچوں، نوجوانوں اور بڑوں میں کھیل کود، سیر و تفریح اور چہل قدمی کا رجحان کم ہو گیا ہے۔

تحقیقین کا کہنا ہے کہ 1980ء میں اوسطاً ہر برطانوی کام پر جانے کے لئے

کچھ دور بیول چل لیا کرتا تھا۔ اب دور ہو یا نزدیک ہمارا سفر ہینے ہوئے ہی گزرتا ہے۔ گوکہ جسمانی سرگرمیوں اور کیلوریز دونوں اہمیت کے حامل ہیں یعنی زیادہ جسمانی مشقت مثلاً اسپورٹس یا کم کھانا ایک بات نہیں ہے بلکہ اپنی قدرتی، جسمانی چستی اور اپنی غذا کے مطابق ورزش یا جسمانی مشقت کرنا اہم بات ہے۔ شہروں میں گھریلو ثقافت بدل چکی ہے اب خواتین کو کھانے پینے میں احتیاط برتنے کا شعور بھی آ گیا ہے۔ یہ اچھی بات ہے کہ بڑا کرنے، جم جانے یا پارکوں میں تیز قدمی کی روایت نے بھی خواتین و حضرات کو پر جوش اور متحرک کر دیا ہے لیکن یہ سلسلہ کئی برس تک تواتر سے جاری نہیں رکھے جاتے۔ آج کی خواتین میں سے کئی اپنے بچوں کو خود اسکول چھوڑنے اور لے جانے کی ذمہ داری نبھاتی ہیں۔ وہ یونیٹنی بلز ادا کر کے اور بچوں کے فیس بے آؤڈر بنانے، بچوں کو باہر کھلانے پلانے، کپڑے بدلوانے اور شاپنگ کرنے کو ہی اپنے خاص کام تصور کرنے لگی ہیں۔ زرا سوچئے تو خواتین کا اعلیٰ تعلیم یافتہ، ہنرمند اور سلیقہ شعار ہونا کچھ کم انقلابی تبدیلی تو نہیں اگر وہ اپنے خاندان کی معاشی کفالت اور شوہر کا ہاتھ بٹانے کے لئے کچھ ذمہ داریاں قبول کرتی ہیں تو ان کی یہ خدمات یقیناً سراہی جانی چاہئے مگر خواتین کو ان ہی خدمات تک کے لئے خود کو تھک دو کر لینا بھی صحیح نہیں۔ جدید ٹیکنالوجی نے انٹرنیٹ کے ذریعے معلومات کا خزانہ پیش کر دیا ہے۔ گھریلو کام کاج کے ذریعے خود کو چست رکھنے کے لئے اور اپنی ہنڈیا میں بہتر ڈالنے کے لئے سہل سہل پر پیسے جانے کے لئے ثابت معالحوں کو گھر میں رکھئے۔ اپنی مہارتوں میں اضافہ کیجئے اور محنت بخش معالحوں کو خود پیسے۔ پسندیدہ و شہز تیار کیجئے اور اگر باغبانی کا شوق ہے تو کچھ وقت اپنے گھلوں اور لان کو دیجئے۔ اس طرح منفی خیالات بھی ذہن میں نہیں آتے اور یہ مثبت سرگرمیاں آپ کے گھمڑا پے میں اضافہ کرتی ہیں۔ آزما کے دیکھئے ان دو تجاویز کے علاوہ ہزاروں نہیں آپ کو مزید یاد آسکتے ہیں اور آپ کو کوئی بھی سست الوجود نہیں کہہ سکے گا۔



روش روش پہ ہیں نکہت فشاں

گلاب کے پھول

نرجس ملک

گلاب کا نام حضرت کی بیوی سے رکھا گیا ہے۔ اس کے پھول جلد باد کے اثر سے سرخ ہو جاتے ہیں۔ گلاب کا نام حضرت کی بیوی سے رکھا گیا ہے۔ اس کے پھول جلد باد کے اثر سے سرخ ہو جاتے ہیں۔ گلاب کا نام حضرت کی بیوی سے رکھا گیا ہے۔ اس کے پھول جلد باد کے اثر سے سرخ ہو جاتے ہیں۔

اس گلاب کے نام سے جانا جاتا تھا۔ امریکہ میں اسے کیرنا کا نام دیا گیا۔ اس گلاب کی کٹائی موسم بہار میں کی جاتی ہے۔

سائے سے روکنا بہتر ہوگا، تاکہ اسے کافی خوراک مل سکے۔ شمالی افریقہ، یورپ اور امریکہ سمیت بہت سے علاقے ایسے ہیں جہاں گلاب کی مقامی اقسام بھی پائی جاتی ہیں۔

یوربان



یوربان گلاب 1800ء میں بحر ہند کے ساحلی علاقے یوربان میں دریافت ہوا تھا۔ اس کی پتھریوں کی رنگت سفید، گہری گلابی اور سرخی مائل بھی ہوتی ہے اور بعض دفعہ اس کی ایک پتھری میں ہی سارے شید زل جاتے ہیں۔ یہ بھی گھروں کے لان میں با آسانی لگایا جاسکتا ہے۔

شیکسپیر کا سفید گلاب کہلاتا ہے۔ الب گلاب اپنی نرم خوشبو، کانٹوں، سفید پتھریوں اور گہرے سبز پتوں کی وجہ سے پسند کیا جاتا ہے۔ یہ پرانے گلابوں میں سے سب سے لمبا پورا ہوتا ہے یعنی 7 سے 8 فٹ اونچا اور قد آور درختوں کے سائے میں دیوار کے سہارے خوشی خوشی بڑھتا ہے۔

عام طور پر گلاب کی روئیس ہوتی ہیں، ایک رسی گلاب اور دوسری دلائی یا انگریزی گلاب۔ 600 سال قبل مسیح میں یونانیوں نے اسے پھولوں کے بادشاہ کا نام دیا تھا۔ آج بھی اسے یہی حیثیت حاصل ہے۔ گلاب ہر زمین میں یہاں تک کہ ریشمی زمین میں بھی کامیابی سے اگتا ہے۔ ماہرین کے مطابق گھروں میں گلاب کا پودا ایسی جگہ لگایا جائے جہاں اسے کم از کم 6 گھنٹوں تک سورج کی روشنی میسر آ سکے۔ پاکستان کے شمالی علاقوں میں گلاب کمزرت پایا جاتا ہے۔ سندھ اور بلوچستان میں بھی اب کاشت ہونے لگا ہے۔ کچھ باغبانوں کا کہنا ہے کہ کلمے میں گلاب کے پورے آسانی سے بڑھتے ہوئے ہیں اور ان کی نشور نما بھی اچھے طریقے سے ہوتی ہے۔ جس کیلئے گلاب لگایا جائے اس میں سنی کم، دینی چاہئے، اس طرح اسے ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

ماہرین نباتات کے مطابق بغیر کیاری کے گلاب آپ جس وقت چاہیں اگا سکتے ہیں لیکن ان پودوں کو اگانے کے دوران خیال رہے کہ ان کی جڑوں کے اور گرد کی مٹی گیلی ہو اور اسے ٹھنڈی اور تاریک جگہ پر رکھا جائے۔ یوں تو یہ صرف تھکس ہوتی ہیں لیکن انہیں پانی کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ پانی ہمیشہ صبح کے وقت دیا جائے لیکن بہت زیادہ پانی دینے کی ضرورت نہیں۔ اگر زیادہ پانی دے دیا جائے تو گلاب راغدار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں پورے کی جڑوں کے گرد مٹی یا ریت کی گھاس کو عارضی طور پر بنائیں۔ اس طرح مٹی جلد خشک ہو جائے گی۔ عام حالات میں گلاب کے پودوں کے گرد مٹی کا ہوتا اچھا ہے۔ یہ مٹی درختوں کی چھال، جھاڑیوں، کپاس کے بیجوں اور شاہ بلوط کے پتوں سے بھی تیار کی جاسکتی ہے۔ گہری زمین اگر گلاب کے لئے موزوں نہ ہو تو کیاری کی زحائی سے تین انچ کی مٹی نکالیں پھر آٹھ انچ گہرائی میں نوٹے چھوٹے پتھر بچھیں۔ مٹی اگر ریشمی ہو تو پچھنی مٹی اور گوبر کی کھد ماریں اور سب سے اوپر گوبر کی پھنی ہوئی کھد کی ایک تہ لگائیں۔

گلاب کی جڑیں لمبی ہوتی ہیں اس لئے اسے لمبی جڑوں والے درختوں اور

پر جاتوں یہ قسم بھی خوبصورت گلابوں پر مشتمل ہے جو دنیا کے شمالی نصف کرہ میں قدرتی طور پر پائی جاتی ہے۔ یہ سفید اور گلابی رنگ کا ہوتا ہے۔ پر جاتیوں گلاب 5 پتیوں والا پھول ہے۔ یہ گلاب کم سے کم توجہ پر بھی پلے بڑھ جاتے ہیں اور نامساعد حالات اور بیماریوں کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔ ان پر سخت موسموں کا اثر بھی ہلکا نہیں ہوتا۔



یہ سرخ، پیلا اور زرد گلاب ہے۔ انتہائی خوشبو دار ہے اور اس کی 30 پتھریاں ہوتی ہیں۔ گلاب کی یہ قسم 1939ء میں اسپین میں دریافت ہوئی تھی اب یہ



اعتماد کے رشتے ہیں ہوا استوار

گلابی رکشہ

یہاں خواتین ڈرائیور اور خواتین ہی مسافر ہوں گی

گلابی رکشے کے حصول کی شرائط

ایسی پاکستانی شہریت رکھنے والی خواتین جن کی عمر 18 برس ہو اور قومی شناختی کارڈ کی حامل ہوں۔ پروجیکٹ کے ذریعے رکشے کے حصول کے لئے درخواست داخل کر سکتی ہیں۔

اس ایک رکشے پر تین لاکھ روپے کی لاگت آتی ہے جو عام شاہراہوں پر چلنے والے رکشوں سے 30% سے 35% فیصد زیادہ ہے۔ کیونکہ ان گلابی رکشوں میں کچھ زیادہ خصوصیات کیجا کی گئی ہیں مثلاً دروازے، موٹر ٹرلاک، سسٹم اور چمکے جو دیگر رکشوں میں نصب نہیں ہوتے۔

حصول کے طریقہ کار

پروجیکٹ میں درخواست آ جانے کے بعد کچھ ضروری معائنے اور ڈرائیونگ کالمینٹ لیا جاتا ہے کامیاب امیدوار کے لئے دستخطوں پر رقم کی ادائیگی کی سہولت مہیا کی گئی ہے۔ مسرت کامریہ ہے کہ سرکاری اور نیم سرکاری سطحوں پر پروجیکٹ کو کامیاب بنانے کی کوشش کی جا رہی ہے ہر اس شخص میں کسی خاتون ڈرائیور سے ہاؤنڈ پے منٹ نہیں لی جاتی بلکہ خاتون ڈرائیور کو گاہے بے گاہے ملٹی ٹینس لاور دیگر تکنیکی مہارتوں مثلاً فوٹو پاپ کورسٹ حالت اور ٹائر بدلنے کی مہارت فراہم کی جائے گی۔

گلابی رکشہ، بدلتے وقت کی ضرورت

یہ ترقی پسندانہ نظریات رکھنے والی خواتین کی تنظیموں کا کوئی جذباتی فقرہ نہیں ہے۔ جس رفتار سے پاکستان میں ٹریفک کے مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ زائد آمدنی کا حصول اولین ترجیح بنتی جا رہی ہے۔ اخلاقی ابتری اور خواتین کو ہراساں کرنے کے واقعات میں اضافہ ہو رہا ہے۔ خاص اس صورتحال سے بننے کے لئے گلابی رکشے عوامی مسائل کا ایک حل پیش کر رہے ہیں۔

بے شک بروقت اور فوری طور پر اس نے ٹیکس کو عوامی پذیرائی نہیں مل سکتی اور کامیابی کے اہداف کا حصول ایک طویل سفر کے بعد ہی ممکن ہوگا۔ آسودگی کے خواب دیکھنے والی خواتین خود اپنی راہوں سے کائنات جن کر خواہوں سی شاہراہوں سے گزریں گی تو یقیناً تبدیلی آئے گی۔ خوش رنگ آسودگی ممکن ہے گلابی رکشے کی مدد سے ہی ان کے گھر آنگن کی زینت بن سکے۔ فی الحال اس پروجیکٹ کو لاہور سے آزمائشی بنیادوں پر شروع کیا گیا ہے اور لاہور کی مال روڈ سے گزریں تو ایک قطار میں کہیں چار تو کہیں پانچ رکشے سوار یوں کے انتظار میں کھڑے نظر آتے ہیں اور ذرا غور سے دیکھتے کہ بہت حوازا ریونگ سیٹ پر براہمان تصویر کے اس منظر میں محفوظ نظر آتی ہے۔

(TEPF) کے تعاون سے شروع کیا گیا ہے۔ یہ ٹیکس ذرا اسلام صاحب کا ہے۔

ہو لاہور میں خواتین کے حقوق کی تنظیم کی سرکردہ اور فعال رکن ہیں۔

خواتین ہی ڈرائیور اور خواتین ہی مسافر

گلابی رکشہ دراصل اپنی مدد آپ کے اصول پر کار بند رہا کر۔ حاشی کفالت کا ذریعہ ہے۔ اب اگر ہم پرنیشنل ڈرائیور نہیں تو رکشہ خرید کر کبھی خاتون کو ملازمت مہیا کر کے کفالت کا وسیلہ بن سکتے ہیں۔

منفرد روزگار

پاکستان میں گاڑی چلانے کی مہارت رکھنے والی ضرورت مند خواتین کی بھی کمی نہیں۔ تاہم ان میں سے کئی سفید پوشی کا بھرم رکھتے ہوئے اپنی پریشانیوں کو کسی پر ظاہر نہیں کرتی۔ اگر ملک میں اس نے ٹیکس پر سوڑ انداز میں کام ہوتا تو وہ وقت در وقت نہیں جب خواتین بااچھک ان رکشوں کو چلائیں گی اور اطمینان سے سفر بھی کریں گی۔ باشبہ یہ خواتین کے لئے ایک نیا اور منفرد روزگار ہوگا جسے متحمل گھرانے کی خواتین بھی آمدنی کے ذرائع میں اضافے کے لئے اختیار کریں گی۔

پاکستان میں خواتین کے حقوق کی گھراں تنظیموں کے مطابق اس سے ثابت ہوا کہ ملک کی 85% فیصد خواتین کو دوران سفر ہراساں ہونے کے تجربات سے گزرنا پڑتا ہے۔ پبلک ٹرانسپورٹ سے سفر کرنے والی محنت کش خواتین کو تاکانی سہلوں کے باعث جسمانی مشقت الگ اضافی پڑتی ہے۔ خواتین کے کپارمنٹ میں وہ نشستوں سے زائد گنجائش نہیں ہوتی جبکہ مسافر خواتین کی خاص تعداد سفر کی خواہشمند ہوتی ہیں۔ بسوں کے مالکان ڈرائیوروں اور کلینروں سے زائد منافع کمانے کے مطالبے کرتے ہیں جو باوجود گت مسافروں کی جتنی ہے وہ ہجرت کا منظر پیش کرتی ہے۔ کچھ کچھ مسافر بھرے ہوئے ٹرانسپورٹ کی انتظامیہ یہ خیال پیش نظر نہیں رکھتی کہ مسافر خواتین کے کپارمنٹ تک آ جاتے ہیں۔ یوں کو بے سے کچھ پیملا ہے گرمی کے دن ہوں تو جس اور پیسے سے شرابور مسافروں کی تنگ نکالیں اور بدتمیزوں پر احتجاج کرتی کچھ خواتین ہی آواز بلند کرتی ہیں باقی ممبر کے گھینٹ بھر کے ایسی Over Load بسوں میں سفر کرنے سے گریز کرتی ہیں اس اذیت ناک صورتحال سے بننے کے لئے پبلک رکشہ پراجیکٹ ماحولیاتی تحفظ کے ادارے The Environment Protection Foundation



کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزر کی سروس

جائے۔ اس عمل میں کافی وقت لگتا ہے۔ اسی طرح جب پونڈ کیک تیار کرتے ہیں تو اس میں بکھن اور چینی کو ساتھ لاکر بیٹ کرتے ہیں، پھر انڈے اور میدہ ہندرج شامل کیا جاتا ہے۔ اب ہوتا یہ ہے کہ جو خواتین اسٹنچ کیک بناتی رہی ہوں انہیں انداز نہیں ہو پاتا کہ پونڈ کیک کے اجزاء کو اتنی زیادہ دیر بیٹ نہیں کیا جاتا۔ عموماً یہی وجہ ہوتی ہے کہ آپ کی طرح انہیں بھی پونڈ کیک تیار کرنے میں کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ اگر دیکھا جائے تو پونڈ کیک بہت ہی آسان ہے بس تمام اجزاء کا درجہ حرارت کرے کے درجہ حرارت کے برابر ہو یعنی فریج میں رکھے ہوئے انڈے، بکھن اور میدہ سب کو کام شروع کرنے سے کافی دیر پہلے بکھن کاؤتھریا ٹیبل پر رکھ دیں۔ جب یہ تمام اجزاء درم نہر پچر پر آجائیں تب آپ کام کا آغاز کریں۔ ٹیبل یا ڈرپر سے اسٹنچ کیک کی طرح اور دھنگ ہرگز نہ ہواور کیک کا آئیزہ تیار کرنے میں کم سے کم وقت لگے جتنی جلدی ممکن ہو، آئیزہ تیار کریں اور پھر فوری طور پر پری ہیٹ کئے ہوئے اوون میں پہنچا دیں۔ چونکہ آپ پہلے ہی ٹیبلگ جانتی ہیں لہذا یہ ضرور جانتی ہوں گی کہ اجزاء کی مقدار بالکل درست ہونی چاہئے۔ پائش کے لئے صحیح میزان ضروری ہے اور پونڈ کیک میں انڈوں، بکھن اور چینی کا وزن بالکل برابر ہو تو بہت اچھا کیک بنتا ہے۔

میں نیو ایئر پر پائی بنانا چاہتی ہوں، پائی کا کرسٹ بنانے کے لئے ڈوکو بیلنا بہت مشکل ہوتا ہے اور بیلنے کے بعد پائی پلیٹ تک لے جانے کے دوران بیلنا ہوا ڈوٹوٹ جاتا ہے۔ کم از کم تین چار مرتبہ تو اسے دوبارہ بیل کر پائی پلیٹ میں بچھانے کی کوشش کرتی ہوں۔ اس دوران وہ خراب ہو جاتا ہے اور بیک ہونے پر اچھا بھی نہیں لگتا۔ اس مسئلہ کا حل بتا دیں؟

آمنہ وسیم... سکھر

ڈوکو تیار کرنے کے بعد کم از کم آدھ گھنٹے کے لئے اسے فریج میں ضرور رکھیں اور ہمیشہ ہر بیکر کی دوشینوں کے وزیاں رکھ کر بلیں۔ بیلنے کے بعد اوپر والی شیٹ کوڑی سے اتار دیں اور پھلی شیٹ کے ساتھ ہی اٹھا کر پائی پلیٹ پر الٹ دیں اب کنارے ہموار کریں اور ہر بیکر کی دوسری شیٹ احتیاط سے علیحدہ کر دیں۔ بیک کر لیں۔ یہ تو ہوا بیلنے اور پائی پلیٹ میں بچھانے کا حل۔ ڈوکو کی تیاری میں

خاص خیال رکھیں کہ بکھن بہت ٹھنڈا ہو۔ اسے کانٹے یا جرنائف کی مدد سے جلدی جلدی چھولے کیوڑ میں کاٹ لیں اور پھر میدے میں کس کر لیں۔ اگر اس دوران بکھن کھیلنے لگے تو بیک ہونے کے بعد اس میں خشکی نہیں آتی۔ لہذا اگر موسم میں ڈوٹا بنانے کے دوران ایسی صورتحال پیش آنے پر اسے فوراً فریج میں رکھ دینا چاہئے۔ دس پندرہ منٹ بعد مکمل کس کریں۔ اسی طرح پائی پلیٹ میں ڈوکو اچھی طرح بچھانے کے بعد فوراً بیک کرنے کے بجائے فریج یا فریڈر میں ٹھنڈا کر لیا جائے تو بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اب آپ پائی بنا کر بامارٹ اور کوکیز اسی طریقہ پر عمل کریں۔

میرے پیروں کی جلد بہت خشک ہے۔ اس وجہ سے ایڑیاں بہت خراب ہو گئی ہیں خصوصاً سردیوں کے موسم میں تو بہت ہی بد نما ہو جاتی ہیں۔ پیروں کو کتنا ہی دھو کر صاف رکھوں لیکن پنچے کے نچلے حصے اور ایڑیوں کے حصے کیلے نظر آتے ہیں۔ امید ہے کہ آپ آسان اور کم خرچ حل تجویز کریں گی؟

ما شیخ... حیدر آباد

جسم میں پانی کی مطلوب مقدار میں کمی جلد کی نمی میں کمی کی باعث ہوتی ہے۔ اسی طرح گھریلو کام کاج کے دوران باہر زاتی حفظان صحت کے لئے ضرورت سے زیادہ صابن وغیرہ کا استعمال بھی جلد کی خشکی میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ ان عوامل پر توجہ دیں ساتھ ہی دن کے زیادہ تر حصے میں کس قسم کے سلپیر یا جوئے پہنتی ہیں؟ ان کی ساخت بھی جلد پر اثر انداز ہوتی ہے۔ سلپیر نرم ہو مرنے اور نرم سول کی ہو۔ جوئے بھی آرام دہ ہوں۔ نیم گرم پانی سے پاؤں دھو کر سرسوں یا زیتون کے تیل سے روزانہ کم از کم پانچ منٹ اچھی طرح مساج کریں۔ اس سے دوران خون تیز ہوگا اور جلد کی نشوونما بہتر ہوگی۔ رات کو سونے سے قبل پیروں کو صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔ فری سے خشک کریں اور موسم و رخن لگا کر سوتی موزے پہن کر سوتیں۔ موسم و رخن گھبر تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے لئے 2 کھانے کے چمچ خالص موم جو کہ شہد کی مکھیاں کئے چمچے سے حاصل کیا جاتا ہے۔ آدھی چالی سرسوں کے تیل میں گھملا لیں۔ اس دوران چوڑھے کی آج بہت ہلکی رکھیں۔

میں بہترین اسٹنچ کیک بنالیتی ہوں، جس میں انڈے اور چینی بیٹ کرنے کے بعد میدہ شامل کیا جاتا ہے لیکن نہ جانے کیوں پونڈ کیک بہت ہی بُرا بنتا ہے۔ ٹی وی شو، انٹرنیٹ کی ترکیبیں آزمائیں لیکن کامیابی نہیں ہوتی؟

عالیہ منصور... کوٹری

اس سلسلے میں مایوس ہونے کی ہرگز بھی ضرورت نہیں۔ صرف آپ ہی نہیں ایسی بہت سی خواتین ہیں جنہوں نے بیکلک کے آغاز میں اسٹنچ کیک بنانا شروع کیا تھا اور انہیں اسی مسئلہ کے کا سامنا رہا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اسٹنچ کی تیاری کے لئے ہم انڈوں اور چینی کو بہت اچھی طرح بیٹ کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ ان کا حجم 3 گنا ہو جاتا ہے۔



[illegible]

کشمکش و تنازع کے لئے جملہ ذی صلاحیتہ مؤثرین ایک جگہ جاتے ہیں۔ یہ
 اس لحاظ سے پیریہ: شمالی کرختی ہے۔ ۲
 دی: عمدہ... لعل: آوار

۱۔ لکھنؤ میں مقیم ہو کر
 ۲۔ لکھنؤ میں مقیم ہو کر
 ۳۔ لکھنؤ میں مقیم ہو کر
 ۴۔ لکھنؤ میں مقیم ہو کر
 ۵۔ لکھنؤ میں مقیم ہو کر
 ۶۔ لکھنؤ میں مقیم ہو کر
 ۷۔ لکھنؤ میں مقیم ہو کر
 ۸۔ لکھنؤ میں مقیم ہو کر
 ۹۔ لکھنؤ میں مقیم ہو کر
 ۱۰۔ لکھنؤ میں مقیم ہو کر

ایک دفعہ ایک شخص نے کہا کہ میں نے اپنے دوست کو دیکھا ہے۔

6-2 Tip of the Mouth Contest

اور کہ وہ اپنے آپ کو بہتر اور زیادہ سے زیادہ بہتر بنائے۔
 وہ کہہ کر اٹھ کر چلے گئے۔ وہ کہہ کر اٹھ کر چلے گئے۔
 اس کے بعد وہ اپنے آپ کو بہتر اور زیادہ سے زیادہ بہتر بنائے۔
 اس کے بعد وہ اپنے آپ کو بہتر اور زیادہ سے زیادہ بہتر بنائے۔



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 35ED, Karachi, Pakistan

Email Address: dada.advisory@daaeroads.com

Website : www.dakafood.com

میں جب بھی لڑائی جاتی تھی پادشاہ کی طرف سے دیکھ کر میرے دل میں ہنس

جاتا ہے۔ اس نکتہ کا یہ حیا و عفت کی طرف توجہ دینا ہے۔ مگر یہ گمراہی کے باعث ہے۔

اقتدار سے جاتا ہے وہ بھی پکے کتے ہیں۔ عائشہ الحنفیہ.... رحمہ پر تاج

[illegible]

طقتہ (۱) پتھر: یا قتل و سرحد
مکمل (۲) ایک کہ قتل کے بعد قتل کے

کتابخانه عمومی و اطلاع رسانی
کتابخانه عمومی و اطلاع رسانی

[illegible]

اللہ نے ہر ایک کو اپنی مرضی کے مطابق بنایا ہے۔

[illegible]

۱۰۔ اگر آپ کو یہ معلوم ہو کہ آپ کا دل بڑھ رہا ہے، تو اس کی وجہ سے آپ کو یہ بھی معلوم ہو کہ آپ کا دل بڑھ رہا ہے۔

[illegible]

کے ساتھ ساتھ ان کے لیے بھی ایک نیا راستہ تلاش کیا گیا۔ ان کے لیے ایک نیا راستہ تلاش کیا گیا۔ ان کے لیے ایک نیا راستہ تلاش کیا گیا۔

۳۔ اس کے لئے کہ وہ اپنے آپ کو دیکھ کر ہنسے اور اپنے آپ کو مسکرائے۔

... ..

یہ کہانیاں اس قدر دلچسپ ہیں کہ پڑھنے والے کو بے اختیار ہنس دیتے ہیں۔

سیدنا ابوبکرؓ نے فرمایا کہ میں نے اپنے آپ کو رسول اللہؐ کے ساتھ دیکھا ہے۔

پے لے

پاکستان کے لیے ایک نیا دور کا آغاز ہے

نہیں اور اس کے لئے کہ

۳۰ سالہ سوانح نگار نے ان کے لیے ایک نیا عالم بنا دیا۔

ان طریقہ کی وجہ سے کچھ عورتیں بدلتی ہیں۔
بہت کمزور ہوتی ہیں۔

میں نے پہلی کڑی سزا کے ساتھ ساتھ

۴۔ مکی کے رہائے استعمال کرنے سے پہلے، اپنے

در این صورت، اگرچه این روشها در ابتدا به نظر می‌رسد که می‌تواند به کاهش هزینه‌ها منجر شود، اما در بلندمدت، به دلیل افزایش هزینه‌های تعمیر و نگهداری و کاهش بهره‌وری، می‌تواند به افزایش هزینه‌های کلی منجر شود.



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ثناء جاوید

دلکش چہرہ، پرتاثر اداکارہ

درخشاں فاروقی

رہنمائی ہی سہی، پیارے افضل، میری دلآویزی، سینو کا سرسراہٹ، اعتراض اور بہت سے دوسرے ڈرامائی سلسلے جو زیرِ مینک ہیں۔ ثناء ان کی مرکزی اداکارہ ہیں۔ خلیل الرحمن قمر کی بہن سیریل پیارے افضل کی لہنی کیسی شخصیت رکھتی ہیں؟ وہ اپنا تعارف خود کیسے کرائیں گی آئیے پڑھتے ہیں۔۔۔

”میں ڈاکٹر بھی بننا چاہتی ہوں، فیشن ڈیزائنر بھی اور گلوکارہ بھی، بچپن میں، میں Tom boy تھی۔ لڑکوں کی طرح کھیلا کوونا، غصہ آ جائے تو ہاتھ اٹھا لینا اور سناٹا کھیل جھلانے سے کئی میں کرکٹ کھیلنے تک میں گھر سے باہر ہی رہتی تھی۔ بچے مجھے غنڈا کہتے تھے۔ پھر جب میں چودہ برس کی ہوئی تو مجھے احساس ہوا کہ بہت غلط کر رہی ہوں۔ میں تو لڑکی ہوں۔ مجھے مہذب بننا چاہیے۔ تب بھی میں اسکول میں غیر نصابی سرگرمیوں میں حصہ لیا کرتی تھی۔ ٹیبلو، ڈرامے، نعت خوانی، ملی نغمے، کوئز شو، امدادی رقوم جمع کر کے قومی سانحات میں بھلائی کے کام، غرضیکہ میں نے اپنی صلاحیت کا بھرپور استعمال کیا ہے۔ مجھے پردا ڈرہا کہ میں CA کر لوں لیکن میں میڈیا سائنسز ہی کے لئے پیدا ہوئی ہوں، وہی کروں گی۔“

”شو بزنس کی اس دنیا کو کیسا پایا؟“

”سب سے پہلے تو اپنے والدین اور بہن بھائیوں کا شکر یہ ادا کروں گی جنہوں نے میری حوصلہ افزائی کی اور میری ناصحت ہے کہ اسکرین گھر لے جا کر انہیں دکھاتی اور شورہ کرتی ہوں کہ مجھے اس پروجیکٹ کے لئے کام کرنا چاہیے یا نہیں؟ باقی شو بزنس باصلاحیت لوگوں کے لئے اچھا چیلنج فارم ہے۔ ہم یہاں اٹھارہ اٹھارہ کھلے کام کرتے ہیں اور میں اپنی کوفی کہ میں تو بور نہیں ہوتی نہ ہی اکتاتی ہوں، کیونکہ یہ آرام دہ کام ہے۔ ماحول تو انسان خود بناتے ہیں۔ مجھے آپ غریبی اداکارہ نہیں کہہ سکتے کیونکہ میں ہر اداکار کے ساتھ اچھے لمبے لمبے کام کر لیتی ہوں۔ کئی دفعہ یہ احساس بھی ہوا کہ جیسے ہر کوئی مجھے تربیت دینے کی کوشش کر رہا ہو۔“





اداکارہ کی طرح سادہ سلیٹ ہونا چاہئے تاکہ وہ کردار کے رنگ میں اسی طرح ڈھل جائے۔

”آج کل خواتین کی اولین پسند ناپ کے سیریلز کا مرکزی خیال سسرال کے مظالم ہی ہوتے ہیں۔ اتفاق سے آپ کے حصے میں بھی ایسے ہی چند کردار آئے ہیں؟“

”ممکن ہے کچھ دن بعد یہ یکسانیت ختم ہو جائے اور کرداروں میں کچھ اور شیڈز بھی دیکھنے کو ملیں۔ تاہم خواتین ناظرین کی تعداد کو دیکھتے ہوئے ان کی اولین پسند تو آسانی سے روٹیں کی جاسکتی گی۔“

”کیا اداکارہ شام جاوید کبھی ڈائریکٹر کی کرسی پر بیٹھنا پسند کریں گی؟“

”نہیں، ابھی تو اس بات کا امکان نہیں۔ میں طفیل کتب ہوں۔ ڈائریکشن آسان کام نہیں۔ یہاں تو ایک کردار مشکل بنایا جاتا ہے۔ وہاں ہر کردار کی جزیات دیکھنا اور مناظر کی مکس بندی کرنا اور پورے یونٹ کو منبھانا بہت

میری عادت ہے کہ اسکرپٹ گھر لے

جا کر انہیں دکھاتی اور مشورہ کرتی ہوں

کہ مجھے اس پروجیکٹ کے لئے کام کرنا

چاہئے یا نہیں؟ باقی سب سب صلاحیت

لوگوں کے لئے اچھا پلیٹ فارم ہے

”اداکاری کے علاوہ آپ کے مشاغل کیا ہیں؟“

”میں ہر 40 دن کام کر کے 10 دن کا بریک لیتی ہوں۔ اگر فرسٹ مل جائے تو فلمیں دیکھتی ہوں تاکہ اپنے کام میں بہتری کی گنجائش پیدا کر لوں۔ بہت جلد لاکا کی کلاسز لینا شروع کر دیں گی۔ حال ہی میں، میں نے ریکی سبھی تاکہ وہ فی طور پر صحت مند اور فعال رہ سکیں۔“

”کچن سے کتنی دوستی ہے؟“

”سادہ کھانے پانے کی حد تک ہے۔“

”کیا آپ کی اگلی منزل لالی وڈ یا بولی وڈ انڈسٹری

ہو سکتی ہے؟“

”ابھی کچھ بھی اٹوک سے کہنا مشکل ہے۔ بولی وڈ سے بھی آفر ہے مگر مجھے کوئی جلدی نہیں۔ ابھی تو کیریئر شروع ہوا ہے۔ یہاں بھی کوئی بہت بڑا پروجیکٹ نہیں کیا۔ کوشش ہوگی کہ ڈرامہ سیریلز میں اپنی پہچان کراؤں اور اگر کبھی فلم کی تو سرحدوں سے زیادہ اس بات کی فکر ہوگی کہ کیا یہ فلم میں اپنے والدین کے ساتھ پیشہ کر دیکھ سکوں گی؟“

اور اس کے بعد گفتگو کی مزید گنجائش ہی نہ رہی۔ ثابت ہوا کہ شام بہت ذمہ دار اداکارہ ہیں۔

میں سب کی ہوں لیکن حرف آؤ ڈائریکٹر کی کا ہوتا ہے۔“

”اب تک کا کوئی بہترین کردار، ادا کیا ہو تو بتائیے؟“

”بیاد سے افضل کی لٹی کا کردار، میری زندگی اور شخصیت سے قریب کہا جاسکتا ہے۔ سائنی اداکار حزن علی عباسی نے بہت اچھے پر فارم کیا جس کے اثر میں باقی تمام کردار پر اثر ہوتے چلے گئے۔ اس کردار کے لئے مجھے حقیقتاً رونا آیا۔ ڈائریکٹر نے میرے وجود سے اس کردار کو باقاعدہ تخلیق کیا۔ خلیل الرحمن قمر نے جادو کی انداز میں اس سیریل کو نکھا۔ آج بہت ہی کم ایسے نکتے دالے ہوں گے۔ فی دی سیریل ”گویا“ میں سوئی کا کردار نہایت چارم توجہ تھا۔ ”استراخان“ میں میرے مقابل عمران عباس، گوہر رشید، شمس بھلائی اور شانیہ سعید جیسے پادریں اور باصلاحیت فنکار کام کر رہے ہیں تو یوں کہتے کہ ابھی تو کیریئر شروع ہوا ہے اس ابتداء اچھی ہوگئی ہے۔“

”شوہر میں ظاہری خوبصورتی، قسمت یا صلاحیت کا

ہونا کافی ہوتا ہے؟“

”شوہر کی اس صنعت میں ظاہری خوبصورتی تو ایک جانب دھڑکی دھڑکی رہ جاتی ہے اگر قسمت اور صلاحیت موجود نہ ہوں۔ میں خدا پر یقین رکھتی ہوں اور اسی سے امید رکھتی ہوں اور دعا کرتی ہوں کہ جس کام میں میری بھلائی ہو وہی انجام پائے۔ قسمت کی دھڑکی ہوتا تو بہت کم لوگوں کو قسب ہوتا ہے مگر اللہ کا احسان ہے کہ اس نے مجھے نواز ہی توڑا ہے۔“

”اگر ابتداء بہت اچھی ہوئی ہے تو پھر تو آپ کو

کرداروں اور پروجیکٹس کے معاملے میں انتخاب

پسند ہونا ہی چاہئے یا یہ کامیابی کا ہدف نہیں؟“

”انتخاب پسند بس اسی حد تک کہہ سکتے ہیں کہ اسکرپٹ جاندار ہو، مجھ سے برصغیر ملا جلیتوں کی حامل لڑکی کا کردار کرتے کو کہا جائے، بجٹ اچھا ہو، مجھے معاوضہ ٹھیک ٹھاک مل جائے اور بس، سہارا تو ہر کردار کی گہرائی پر دیتی ہوں۔ میری توجہ کا مرکز کام ہوتا ہے۔ پھر بے شک ایسی عورت کا کردار بھانا پڑے جو خاندان اور معاشرے کی متاثر ہوئی ہو لیکن کیا ہی اچھا ہو کہ مظلوم عورت کو اتنا طاقتور ضرور دکھایا جائے جو نا انصافی کے جواب میں اپنی آواز تو بلند کر سکے۔ میں چاہتی ہوں کہ ہمارا معاشرہ انصاف پسند ہو جائے۔ حکامات کسی پر نہیں آتیں لیکن اس معاشرے میں کچھ انصاف کرتے والے بھی ہونے چاہئیں۔ میں دنیا کو انصاف سے پاک دیکھنا چاہتی ہوں اور ایسے ہی پروجیکٹس پر زیادہ توجہ دیتی ہوں۔“





طلاتی رنگ میں رنگا جزیرہ سری لنکا

صدیوں پرانے کولمبو میں دیکھئے لنگن ثقافت

شاہین ملک

کولمبو سری لنکا کا دارالحکومت ہے۔ یہ مختلف تہذیبوں کا دلکش حسین امتزاج پیش کرتا ہے۔ کہتے ہیں کہ پرتگیزیوں نے سولہویں صدی کے آغاز سے اس سرزمین کے نقوش سنوارنے شروع کر دیے تھے۔ ڈچ اور انگریزوں نے بھی یہاں متحدہ تعمیرات کیں اور شہروں کا خاکہ کچھ ایسا دلکش اور دیدہ زیب بنادیا کہ اب آپ سری لنکا جائیں تو مضافاتی بستیاں دیکھنا کھلتا نہیں۔ کولمبو میں دلکش اور جدید عمارتیں، جدید خطوط پر استوار شاہراہوں، ٹرانسپورٹ کا انتظام اور مندروں کی آرائش کے ساتھ ساتھ قدیم کولمبو کا طرز تعمیر یعنی دیکھنے کو اور بھی بہت کچھ ہے۔

کلاک ٹاور کو دیکھنے پاکستان، ہندوستان، مالدیپ، یورپ اور فرانس کے پیار زیادہ تر آتے ہیں۔ یہاں آپ کو چوڑی دار پاجاموں، قمیضوں، ساڑھیوں اور چیز کے ساتھ ٹاپ پہنے خواتین بھی نظر آئیں گی۔ مقامی مرد دھوتیوں اور کھلے پانچوں کے پاجامے پہنے نظر آتے ہیں۔ اگر اس جگہ پہنچ کر آپ کو مکہ ٹاور کی یاد ستائے یا لیصل آباد کا گنبد گمراہ آئے تو جان جائیے کہ ماضی کی پر شکوہ عمارتیں ہم مسلمانوں نے بھی بنائی تھیں۔

کلاک ٹاور ہے۔ یہ برطانوی دور میں جزیرے کا گورنر ہونے کے ساتھ لنگن ثقافت کے احیاء کی ذمہ دار شخصیت تھی۔ ایک اور مسلمان ماہر تعمیرات آراسی ماریکر وچی نے کولمبو کی شاندار عمارتیں جو اس وقت شہر کی لینڈ مارک شمار ہوتی ہیں تعمیر کیں۔ ان میں جزیرے پوسٹ آفیس، کولمبو کسٹم ہاؤس، ڈائننگ ہال، کیلی ٹیس، ڈنل اور کلاک ٹاور شامل ہیں۔ نیشنل میوزیم جمعہ کے روز بند ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ میوزیم کے افتتاح کے روز برطانوی گورنر کے ساتھ عائدین شہر اور معززین مملکت کی خاصی تعداد کے علاوہ مسلمان بھی کافی تعداد میں موجود تھے۔ رسم افتتاح پر گورنر نے میوزیم کے قیام کے سلسلے میں خدمات انجام دینے والوں کو خراج تحسین پیش کرتے ہوئے مسٹر آراسی ماریکر سے کہا کہ "کسی ایسی خواہش کا اظہار کریں جسے پورا کرنے میں خوشی محسوس کروں"۔ تو اس موقع پر انہوں نے میوزیم کو جمعہ کے روز بند کرنے کی خواہش کا اظہار کیا اور کہا کہ جمعہ مسلمانوں کا خاص دن ہوتا ہے لہذا اس درخواست کو پزیرا کی دیجئے ہوئے منظور کر لیا گیا۔ بہر حال یہ آرٹ اور لوادرات کی شاہکار دیا ہے۔

لائٹ ہاؤس، کلاک ٹاور

اس کے ارد گرد آہنی رنگ بکھرا بہت جاذب نظر لگتا ہے۔ قرب و جوار کی بلند و بالا عمارتوں کے وسط میں ہنستے سگراتے، گہما گہمی سے آراستہ

نیشنل میوزیم



سری لنکا کے آرٹ، نوادرات، ثقافت اور تاریخ سے لطف اندوز ہونے کے لئے یہاں سیاحوں کا جہوم لگا رہتا ہے۔ کولمبو نمبر 2 میں واقع یہ میوزیم Sir Marcus Fernando Mawatha روز پر سبزے اور بریالی کے وسیع و عریض حصے کے پس منظر میں کسی راج ہنس کی طرح ایک سلید براق عظیم الشان عمارت کے روپ میں موجود ہے۔

لان کے وسط میں آہنی جنگلوں اور ان میں کیلے رنگا رنگ پھولوں کے اوپر ایک بھرد بھی نصب ہے۔ اس کے قریب دیوار پر اس کے بانی دلیم ہنری گرگوری





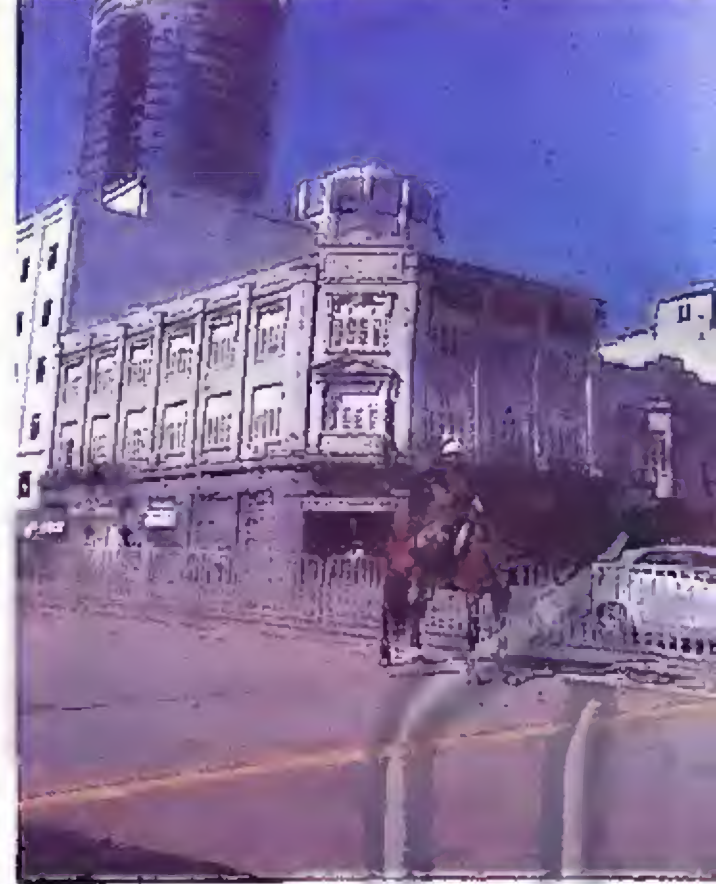
Laksala

اس علاقے میں آپ فیر پرکس شاؤس سے تمام خرید سکتے ہیں۔ یہیں دستکاریوں کی دکان بھی ہے۔ کتابوں اور سی ڈیز کا بیاباں سمندرا ملتا ہوا نظر آئے گا۔ باہر اناس کا احاطہ بھی ہے۔ پیاس ستانے یا پھل کھانے کی خواہش ہوتا اناس کٹوا ہے اور کھایے۔ یہ سری لنکا کا خاص ذائقہ دار پھل ہے۔



World Trade Centre

اس کی بلند و بالا عمارت دور ہی سے پرکشش دکھائی دیتی ہے۔ منگھاروں اور تاجروں کے اس جم غفیر میں مسکرانے والے مقامی لوگوں کی کمی نہیں۔ سیر باہری سے اس عمارت کی تھار برلیتے ہیں۔



York Street

یہ شاہراہ ہمارے شہروں کی مال روڈ کی طرح ہے۔ شاندار عمارتوں کے منظر قیصری انداز کہ سیاح بس گردن اٹھا کے اسے دیکھتے ہی پٹے جاتے ہیں۔ آج کل تو سیلفیز کا دور ہے۔ ویسی اور بدیسی تمام ہی لوگ اچھی جگہوں پر اس سرگرمی میں محو نظر آتے ہیں۔

سری لنکن کھانے

یہ خوش رنگ مگر پاکستانی کھانوں کے مقابلے میں نسبتاً پھکے ہوتے ہیں۔

Viharamahadevi Park اور Cinnamon Garden

یہ دو جگہیں قابل دید ہیں۔ اب یہ علاقہ کولبر؟ کہلاتا ہے۔ یہ بہت فیشن



Beira Lake

میر اور نیگاؤں بچکولے کھاتے پائوں پہ تیرتا یہ ٹیپل، ایک لمبا چوڑا راستہ مرکزی جگہ پہ بنا دیا ہے جس پہ چلنا بہت فوٹو گرا احساس دیتا ہے۔ تھوڑوں پہ سچے ستور سے بدھا کے ڈھیروں ڈھیر جسے کہیں اکڑوں بیٹھے تو کہیں ایستادہ۔ کچھ تھوڑے بونگ بھی کرتے ہیں۔



Cargilis ڈیپارٹمنٹل اسٹور

سری لنکاؤں سے آراستہ اس عمارت پہ سلید و حاریاں اس کی زینت بنا عادی ہیں۔ اندر مارکیٹ میں مقامی اور فیر مقامی اشیاء کی گویا بھار ہے۔

اہل رہائشی علاقہ ہے۔ پرانے کالونیل میلشن جواب پاکستان میں بھی خال خال ہی نظر آتے ہیں۔ یہ سری لنکا میں دیکھے جاسکتے ہیں۔

نے رو کر برا حال کر لیا۔ آخر سعید مرزا نے وعدہ کیا کہ ہم اپنی بالونیکم کو طوطا منگاویں گے اور وہ بھی ایسا ویسا نہیں، پرستان کا۔

ننھی کا طوطا بڑا خوبصورت اور واقعی پرستان کا لگتا تھا۔ بھرے بھرے چمکیلے بازو گلے میں دو رنگا نیلا اور پیلا کنڈہ جس کی پیلا ہٹ میں بھی پنپا کی سی آب تھی۔ سرخ چھبھاتے رنگ کی چونچ، آنکھوں میں ذہانت کی چمک اور آواز میں ایک بھاری بھر کم ہیں۔ بھر بھر بھی معمولی نہیں، بڑا گھیر وار اور بڑے خاصانہ کا تھا۔ ننھی کی قسمت تھی کہ یہ مال سعید مرزا کے ہاتھ لگ گیا۔ مرزا اور سے میں ایک سادے کار کی دکان پر بیٹھ کر کام کرتا تھا۔ ایک دن اپنی وصیائی پوری کر کے آ رہا تھا کہ چوک میں یہ طوطا نظر آیا۔ اتفاق سے اسی روز شہر میں بندو مسلم فساد ہو گیا۔ شام سے کر فو لگنے والا تھا۔ دکانیں بند تھیں۔ چار یار نے اپنا بوجھ ہلکا کرنے کے لئے پندرہ بیس کا طوطا پانچ روپے میں مع جھڑپ کے سعید مرزا کے حوالے کیا۔ مرزا ڈھائی روپے تو اس کے لئے جیب میں لئے ہی بھرتا تھا۔ ڈھائی اس نے اور نصیر برف والے سے ولو ایسے جو اس کا ہمسایہ تھا اور چوک پر ملانی کی قلفیوں کا ہنڈا لے کے بیٹھا تھا۔

سعید مرزا نے اس فساد میں یہ طوطا تو مار لیا مگر سچ یہ ہے کہ یہ ہنگامے اسے اس نہیں آتے تھے۔ اس کا روزگار بھر خاصا بند دانی خاٹے میں، نہ جائے تو کھائے کیا اور جانا روز بروز وہ بھرے دتا جا رہا تھا۔ سیاست سے اسے زیادہ دلچسپی نہ تھی۔ پھر بھی پاکستان زندو باد اس نے اتنی مرتبہ سنا تھا کہ یہ نعرہ گھیر کا جزو لازم بن گیا تھا۔ کبھی فضلو حلوئی کی دکان یا مولوی بدر الدین کی ڈیوڑھی پر سیاسی تذکرے چھڑتے تو وہ بھی لوگوں کی ہاں میں ہاں ملاتا کہ چنگ پاکستان ہمیں ضرور ملنا چاہئے۔ آخر پہلے تو سارا ہندوستان ہی ہمارا تھا۔ انگریزوں کو نکال دینے کا تو وہ دل سے حا ہی تھا کہ انہی نے مظیلہ سلطنت کا تختہ الٹا تھا مگر اوجھڑو سے میں سیلھ جی دکان پر کچھ اور سی باتیں سننے میں آتیں اور سعید مرزا کو یہاں بھی ہر بات پر ہائی بھرنی پڑتی۔ خلاصہ یہ کہ سعید مرزا کے نزدیک ہندوستان اب منفلوں کا نہیں تو کبھی کا بھی ہو۔ اس کی اپنی حکومت گھر کی چار دیواری تک تھی جہاں اس کی شہزادی رہتی تھی جس کے لئے اس نے پرستان کا طوطا خریدا تھا۔

طوطا میاں مسخو تو بولتا ہی ہوا آیا تھا۔ گھر آ کے اس نے سب سے پہلے حق اللہ کا سبق سیکھا۔ بات یہ تھی کہ ہمسارے میں زر کوئی کام ہوتا تھا۔ اس کٹا کٹ سے اس گلے کے رہنے والے سنتے سنتے اتنے بے خبر ہو گئے تھے کہ کبھی کوئی دھیان بھی نہ دیتا مگر طوطے نے سب سے پہلے اس کٹا کٹ کی نقل کی جو سننے والوں کو حق اللہ کے سوا کچھ سنا کی نہ دے سکی۔ طوطے کی ولایت کی دھاک بیٹھ گئی۔ آس پاس کے گھروں سے لوگ اس کی حق اللہ سننے آتے اور کچھ بچ ان کر تو کچھ ننھی کو خوش کرنے کے لئے طوطے کی تعریف کے پل باندھتے۔ اس کے بعد دوسرا سبق اس نے پاکستان زندو باد، گلی کے لڑکوں سے سن کے یاد کیا۔ اس پر بھی کچھ کم اچھٹا نہ ہوا کہ دیکھو کسی نے سکھایا نہ بتایا آپ ہی آپ نعرے لگانے لگا۔ اتنے ہی میں خبر آئی کہ پاکستان بن بھی گیا ہے۔ اب ننھی جو ننھی کے طوطے کو نہ مانتے بڑے ہی ہٹ دھرم تھے۔

ننھی کو بڑی آرزو تھی کہ طوطے کا کوئی نام بھی ہوتا۔ میاں مسخو تو سبھی طوطے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے طوطے کے لئے کوئی اچھا سا نام رکھنا چاہتی تھی۔ بھلے کی ایک لڑکی سیکھ کے پاس بھی پہلے ایک طوطا تھا جس کا نام تھا گھیر۔ اس کی ماں



صورت بھی نہ کبھی تھی، وہ اپنا حسب نسب کیا بناتا۔ سعید مرزا کو اپنی شہزادی کا احساس تو پورا ہوا تھا مگر مغل برادری سے پیت پائی نہ وہ اس میں زیادہ مٹھنے کی کوشش کرتا، یا اپنی شہزادی جاتا، ہاں جب ترجمہ ننھی تو اپنی بیوی ہی سے کہتا کہ دیکھو بیٹکم خیر وار جو میری بیوی کو کچھ کہا، وہ شہزادی ہے شہزادی۔ یا مجھے جانتی ہو۔ میرا نام ہے صاحب عالم مرزا سعید الدین والدینا۔ ایک آدھ بار تو بیوی جل کر بول بھی انہی کہ یہ کیا نام لیتے ہو، مجھے خبر ہوئی کہ دھننے، تو کبھی نہ آتی۔

ننھی کو کبھی اپنے شہزادی ہونے پر کافی ناز تھا بلکہ اس کی رومان پسند طبیعت کو اس بات سے بھی ایک گونہ تسکین دیتی کہ وہ نہ صرف شہزادی بلکہ قسمت کی ماری بھی ہے۔ باپ کی محبت اور ملاحظے اور ماں کی خدمت گزاری کا بھی ایک سبب وہ اسی کو سمجھتی تھی۔ وہ اپنی عمر کی اس منزل میں تھی جہاں دنیا کی تلخ حقیقتیں کم اور پرستان کے قصے زیادہ قابل فہم ہوتے ہیں، یہی واقعہ کہ وہ اب چھ برس کی اوگنی تھی۔ اس طوطے کے آنے کا سبب ہوا۔

وہ یوں کہ سعید مرزا کے بچے جیتے نہ تھے۔ جب ننھی کی امید ہوئی تو اس کی ماں نے شاہ صاحب سے دعا کرائی، جنہوں نے ایک تعویذ گٹھ میں باندھنے کو دیا اور کہا کہ ولادت کے بعد ایک بکری کا بچہ پالا جائے اور جب چھ سال بھر کا ہو جائے تو صدقہ کر دیا جائے پھر دوسرا پال لیا جائے۔ اس طرح چھ سال تک جانور پال کر ذبح کرتے رہیں۔ ساتویں برس ضرورت نہیں۔ ماں باپ نے چھ سال تک بچی کیا۔ ہر بار ننھی بچے سے مانوس ہو جاتی اور بعد میں ہڑکا کرتی۔ اب تک تو کسی نہ کسی طرح بھلا چھلا لیتے تھے کہ تیرے بچے کو پری اٹھا کے لے گئی اور اپنا بچہ دے گئی۔ یہ پرستان کا مینا ہے، مگر اب کے ننھے

ننھی کی ماں نے ذرا مجز کر کہا: "دیکھو اس لڑکی کو کب سے چیخ رہی ہوں کہ بیٹی چٹیا گندھوا لے۔ مگر وہ طوطے کو کیسے چھینے لے۔ اتنی میں تو اس کی جان ہے۔"

ننھی کو محال خیال آیا۔ "زمین کے نیچے ایک باغ ہے۔ باغ میں ایک محل ہے۔ محل میں ایک تہہ خانہ ہے۔ تہہ خانے میں ایک بھر ہے۔ بھرے میں ایک طوطا ہے۔ طوطے میں شہزادے کی جان ہے۔"

ننھی کھنکھاتی میں وہ بھر نہیں پڑی۔ اسے اماں کی بات بڑی دلچسپ معلوم ہوئی۔ کیا واقعی ایسا ہو سکتا ہے کہ اس طوطے میں میری جان ہو؟ آخر میں بھی تو شہزادی ہوں؟

یہ بات اس نے اپنے باپ سے سنی تھی۔ جن کو ننھی کے دادا نے بتایا تھا کہ ان کے باپ بہادر شاہ ثانی کے بھائی تھے۔ سن ستاون کے ہنگامے میں بھاگ کر قطب کی طرف جا رہے تھے کہ راستے میں مع اہل و عیال کے مارے گئے۔ ننھی کے دادا اپنی مائی کے بیٹے بنے ہوئے تھے اور باپ کے ساتھ نہ تھے۔ وہ بچ رہے تاہم دلی کے شہزادوں میں ننھی کے باپ سعید مرزا کی پوچھ نہ تھی۔ لوگ کہتے تھے انکے باپ چھوٹے خاں سے چھوٹے مرزا بن گئے تھے۔ تا معلوم کیوں؟

آزادی کی آمد آئے تک جن دنوں کا یہ ذکر ہے، دلی میں خاندان تیوری سے مختلف قسم کی نسبت و قرابت رکھنے والے بہت سے شہزادے اور سلاطین زاوے آ رہے تھے۔ جن کی حیثیت اور نسب میں کسی قسم کا تناسب ہوتا ضروری نہیں تھا۔ چھوٹے مرزا کا شہزادہ ہونا تو کبھی داخل ہوتا بھی حقیقت ہو سکتا تھا۔ نہ ہوا کہ مرزا انہیں ہی سے لاوارث بھرتا تھا، اس نے اپنے باپ کی

انگلش اپنے چہرے پر

شاداب احسانی

کسی کی جھک کر دلی
یہ بات مجھے دور تک نظر آتی
ترے لیے جو کچھ ہے
مرد و نجوم تھا پھر جو بہت دور
فلک پہ چاند نظر آتا تو
اندھیری رات بھی فلک کا نور
میری چہلی ہے سب کی
اک اور روپ بدل کر نظر آتی
پچھڑتے وقت ان آنکھوں میں
دل آئینہ نظر آیا
دراڑ پڑ گئی چہت میں کہ کس کیا
کہیں دھماک ہو۔ یں دھک نظر آتی
کے خبر تھی کہ بڑھ زندگی ہے بہت
میں چل پڑا، مجھے سیدی سڑک نظر آتی

سید فہیم

کسی کی جھک کر دلی
یہ بات مجھے دور تک نظر آتی
ترے لیے جو کچھ ہے
مرد و نجوم تھا پھر جو بہت دور
فلک پہ چاند نظر آتا تو
اندھیری رات بھی فلک کا نور
میری چہلی ہے سب کی
اک اور روپ بدل کر نظر آتی
پچھڑتے وقت ان آنکھوں میں
دل آئینہ نظر آیا
دراڑ پڑ گئی چہت میں کہ کس کیا
کہیں دھماک ہو۔ یں دھک نظر آتی
کے خبر تھی کہ بڑھ زندگی ہے بہت
میں چل پڑا، مجھے سیدی سڑک نظر آتی

سید فہیم

کسی کی جھک کر دلی
یہ بات مجھے دور تک نظر آتی
ترے لیے جو کچھ ہے
مرد و نجوم تھا پھر جو بہت دور
فلک پہ چاند نظر آتا تو
اندھیری رات بھی فلک کا نور
میری چہلی ہے سب کی
اک اور روپ بدل کر نظر آتی
پچھڑتے وقت ان آنکھوں میں
دل آئینہ نظر آیا
دراڑ پڑ گئی چہت میں کہ کس کیا
کہیں دھماک ہو۔ یں دھک نظر آتی
کے خبر تھی کہ بڑھ زندگی ہے بہت
میں چل پڑا، مجھے سیدی سڑک نظر آتی

موسم بدلا رت گد رانی... اور آپامیلوں کا موسم



کراچی ایکسپو سینٹر میں گیارہواں عالمی کتب میلہ

پاکستان کے سب سے بڑے کتب میلے نے اس سال کامیابی کے نئے ریکارڈ قائم کئے۔ کتب میلے کے آخری روز جامعہ کراچی کے دانش چانسلر ڈاکٹر قیصر اور انٹر بورڈ کے چیئرمین اختر غوری نے شرکت کی اور درجنوں کتب خریدیں۔ اس میلے میں پانچویں روز مختلف پبلیشرز نے پروگراموں کا انعقاد کیا جن میں Activity کتابوں، بچوں کی کہانیوں کے مجموعے کی رونمائی اور ڈرائنگ کے مقابلے ہوئے۔ اس کتب میلے کے کنوینر اقبال محمد صالح، ندیم اختر، احسن جعفری، خیر اقبال غازیانی، ندیم مظہر، امین زیدی، اکرامان نورانی، سلیم عبدالحسین، سید ناصر حسین اور عالمگیر نے شرکت کی۔

14واں یوتھ پرفارمنگ آرٹس فیسٹیول

رفیع عمر تحفیز ورکشاپ کے زیر اہتمام 14 ویں یوتھ پرفارمنگ آرٹس فیسٹیول کے تیسرے روز بھی انفرادی اور گروپ کیلیکشن میں شائقین کا بے پناہ دلچسپی رہا۔ فیسٹیول میں 15 مختلف پروگرام پیش کئے گئے۔ ڈراموں میں آدم، اقبال ہمارے، تک تک بوم، لاڈلی، شہر کا شہر پیش کئے گئے جنہیں شائقین نے بے حد سراہا۔



فیض انٹرنیشنل فیسٹیول

اسم نے جو طرز فحاش کی ہے قفس میں ایجاد
فیض گلشن میں وہی طرز بیاں ٹھہری ہے

اپنی شخصیت کے ظاہری اور باطنی استحکام پر اپنے طرز بیاں کا اظہار یقین فیض ہی کو زیب دیتا ہے جو اگر تقسیم ہند سے قبل مقبولیت کی منزل پر تھے تو تقسیم کے بعد مجبوری کی منزل پر آ گئے۔ فیض جیسے عہد ساز اور صاحب طرز شاعر کی برسی کے موقع پر فیض اس میلہ منعقد ہوتا ہے۔ ان کے خاندان میں بیوہ اور دو بیٹوں کے ساتھ اہل وطن کی ایک کثیر تعداد اس میلے کی انتظامیہ کی حیثیت سے ایک دوسرے کی مددگار ہوتی ہے۔ اس موقع پر سیمینار، تحقیقی مقالوں، شاعری، مصوری کی نمائش اور ڈرامہ منعقد کیا جاتا ہے۔ اس سال بانی وڈ کے اداکار نصیر الدین شاہ نے ڈرامہ آئن سٹائن پیش کیا۔ یہ ڈرامہ دو روز تک انارکلا ہور کے ہال نمبر 2 میں پیش ہوتا رہا جسے فون لطیفہ کے شائقین نے بے حد سراہا۔



پاکستان فیشن ویک موسم سرما کے ملبوسات کے ساتھ

کراچی میں یہ نمائش تین دن جاری رہی اور درجنوں ڈیزائنرز نے اپنے سردیوں کے ملبوسات پیش کئے، ان ڈیزائنرز میں منیب چھوٹانی، ظہیر عباس، شہلا چتر، ثانیہ مسطی، شامیہ ناز، وردہ، ماجن کریم اور نینا ورنی کے انتخاب کو حاضرین نے بے حد سراہا۔ کراچی اور ملک کے دیگر علاقوں کے موسم کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ انتخاب میڈیا اور عوام دونوں میں کئی دنوں تک موضوع گفتگو بنا رہا۔ ہماری خواتین ڈیزائنرز نے خواتین کے جالیاتی اور موسم کے تقاضوں کو خاص طور پر اہمیت دی۔ یہ تقریب بہر ملاقات مدعوں یاد رہے گی۔





گلدرستہ شاہد احمد دہلوی

مرتب: راشد اشرف

صفحات: 500

قیمت: 400 روپے

ناشر: بزمِ تخلیقِ ادب پاکستان

راشد اشرف کی یہ تصنیف شاہد احمد دہلوی کی ان تحریروں کا انتخاب ہے جو اب تک مجموعے کی شکل میں شائع نہیں ہوئی تھیں۔ اس سے قبل ڈاکٹر سید محمد عارف نے بھی شاہد احمد دہلوی کی تحریروں کا انتخاب شائع کیا تھا۔ اس کتاب کے پہلے حصے میں 'مردف ادبی جریدے' 'ساقی' میں شائع ہونے والے 126 ادویوں، تقریقی مقالات اور مختلف خاکوں پر مشتمل ہیں۔ دوسرے حصے میں گیارہ منتخب تحریروں ہیں جن میں 1938ء سے 1962ء تک کی تحریروں کا مجموعہ ہیں۔ پھر شاہد احمد دہلوی پر لکھے گئے 7 خاکے اور چوتھے حصے میں ان کی نایاب تصاویر ہیں جن میں ایسے بڑے بڑے ادیبوں کی تصاویر بھی ہیں جنہیں شاہد دہلوی نے لکھنے کی تحریک دی۔ اس کتاب کا خاص اہمیت منعمون شاہ صاحب کے صاحبزادے محمد احمد کا نام ہوا ہے۔ اردو میں ان کا یہ پہلا لکھا جانے والا مضمون ہے۔ کتاب لفظ لفظ پڑھنے کی ہے۔

رفت آ پاکی بہوئیں

کاسٹ: بشری انصاری، فریحہ حسن، فریحہ ندیم، شہزاد رضا، نوید رضا، فیضان شاہ اور نمان صبیح
پیشکش: اے آر وائی ڈیجیٹل

اولاد کے رشتے طے کرتے وقت والدین کی مخصوص حکمت عملی ہوتی ہے۔ کچھ والدین اولاد کی مرضی و رضا معلوم کرتے ہیں اور کچھ اپنے تجربے کی بنیاد پر رشتے طے کر لیتے ہیں۔ اولاد کی جذباتی وابستگی کا علم نہ رکھنے سے اولاد کے ہر وقت نہ ہونے سے معاملات زندگی بگڑتے ہیں۔ اس سیریل میں انہی خانگی مسائل پر کہانیوں کا تانا بانا گیا ہے۔ دلچسپ موضوع ہے مگر اس کا تعلق ساس بہو جیسے قسمراتی اور بھینر چال والے ڈراموں سے نہیں جوڑنا چاہیے۔ اس سوپ کو مبارک کلمانی اور عمران نذیر نے مل کر لکھا ہے۔ اداکاروں کی صف میں بھی سینئر اور نیچے ہونے نام نظر آ رہے ہیں۔ چنانچہ اس سیریل کی بہوؤں کی چھوٹی چھوٹی داستانیں ضرور دیکھنی چاہئیں تاکہ رشتوں کو بچھنے میں مدد مل سکے اور خوشی کے حصول کے لئے کی جانے والی سادیوں کا پس منظر جاننا آسان ہو سکے۔ رفت آ پاکی بہوؤں سے ملنا، رات بھر ناچ گزرتے روزانہ رات 7 بجے اے آر وائی ڈیجیٹل دیکھنا نہ بھولنے۔



ہومن جہاں

کاسٹ: ماہرہ خان، شہزاد رضا، نور اور عدیل حسین

ڈائریکٹر: عاصم رضا

یہ کہانی ہدایت کار عاصم رضا کی اپنی تخلیق کردہ ہے، جبکہ منظر نامہ شہزاد رضا، نور اور عاصم رضا کے تخیل کی پیشکش ہیں۔ فلم بول کے بعد ماہرہ خان کی یہ تیسری ایسی فلم ہے جو پاکستان کے نوجوانوں کے جذباتی مسائل کی عکاسی کرتی ہے۔ گیتوں، رقص اور روئینس سے بھرپور یہ ساکارڈ کھانا نہ بھولنے کیونکہ ڈراموں کے مقبول اداکاروں شہزاد رضا، نور اور عدیل حسین اور ماہرہ نے یہاں بھی کامیابی کے جھنڈے گاڑ دیے ہیں۔ فلم کے بڑے بڑے پردے پر بھی یقیناً ان کی اداکاری سائقین کا دل موہ لے گی۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



لے کر آئے

میتواند:

[illegible]

قرت: VILC ہے

[illegible][illegible]

منہ تعجب

تاریخ: ۱۳۹۰/۰۵/۰۵
محل: تهران

[illegible]

من الذر (ومتاوح ٥ قسم)

۱۰۰۰

✓

[illegible]

RONALDO

READING
Section

ONLINE FOR
FREE

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

ستاروں سے کت محفل

نادیہ حسین
جدی



11 جنوری

ستاروں سے کت محفل کا مقصد ہے کہ آپ کو اپنی زندگی میں آنے والے تبدیلیوں کی اطلاع دے سکے اور ان سے بہتر طریقے سے نمٹ سکیں۔

22 مئی 21 جون

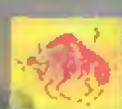
برج جوزا



برج جوزا کی قسمت متحرک ہوتی ہے اور اس میں نئی باتیں ہر گھنٹہ ہوتی جاتی ہیں۔ آپ کو دوہری شخصیت کے مالک ہونے ہوں گے۔ آپ کی دلچسپی ایک وقت کی چیزوں میں ہوتی ہے اور ان کے ساتھ ساتھ ہی آپ کا انتظام بھی ہو جاتا ہے۔ اس سال بھی آپ خوش و خرم رہیں گے۔ روحانیت کی طرف سے محبت و سکون کی جدت پسندی کے نئے طریقے سیکھیں گے۔

21 اپریل 21 مئی

برج ثور



آپ کی زندگی میں تبدیلیاں آپ کی قسمت میں اضافہ کرے گی۔ آپ ایک وقت کی شخصیت ہونے والے ہیں۔ دوسروں کا اثر بھی آپ پر کر لیتے ہیں۔ جس شے میں کام کریں گے وہ کامیابیوں سے بھرپور ہو جائے گا۔ اضافی باغیہ لاشی یا نئی ملازمت کی نئی راہ ہے جو مسائل دور کر دے گی۔ روحانی تعلقات پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔

21 مارچ 20 اپریل

برج حمل



برج حمل کے زمرہ میں آنے والے فطری طور پر بڑے سمجھدار ہوتے ہیں۔ ان کی سوجھ بوجھ میں اس طرح کی ہوتی ہے۔ ان لوگوں کو مختلف ملکوں کی سیاست، ملکی امور، خزانے سے دلچسپی ہوتی ہے۔ اس سال ان کے مسائل میں اضافہ ہو گا۔ ان کے مسائل میں اضافہ ہو گا۔ ان کے مسائل میں اضافہ ہو گا۔ ان کے مسائل میں اضافہ ہو گا۔

24 اگست 23 ستمبر

برج سنبلہ



آپ کی زندگی میں تبدیلیاں آپ کی قسمت میں اضافہ کرے گی۔ آپ ایک وقت کی شخصیت ہونے والے ہیں۔ دوسروں کا اثر بھی آپ پر کر لیتے ہیں۔ جس شے میں کام کریں گے وہ کامیابیوں سے بھرپور ہو جائے گا۔ اضافی باغیہ لاشی یا نئی ملازمت کی نئی راہ ہے جو مسائل دور کر دے گی۔ روحانی تعلقات پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔

24 اگست 23 ستمبر

برج اسد



برج اسد میں آنے والے فطری طور پر بڑے سمجھدار ہوتے ہیں۔ ان کی سوجھ بوجھ میں اس طرح کی ہوتی ہے۔ ان لوگوں کو مختلف ملکوں کی سیاست، ملکی امور، خزانے سے دلچسپی ہوتی ہے۔ اس سال ان کے مسائل میں اضافہ ہو گا۔ ان کے مسائل میں اضافہ ہو گا۔ ان کے مسائل میں اضافہ ہو گا۔

22 جون 23 جولائی

برج سرطان



برج سرطان کی بنیاد پر ایک نئی اور نکتہ نظر ہے۔ آپ کی زندگی میں تبدیلیاں آپ کی قسمت میں اضافہ کرے گی۔ آپ ایک وقت کی شخصیت ہونے والے ہیں۔ دوسروں کا اثر بھی آپ پر کر لیتے ہیں۔ جس شے میں کام کریں گے وہ کامیابیوں سے بھرپور ہو جائے گا۔ اضافی باغیہ لاشی یا نئی ملازمت کی نئی راہ ہے جو مسائل دور کر دے گی۔ روحانی تعلقات پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔

23 نومبر 21 دسمبر

برج قوس



اس برج کے تحت پیدا ہونے والے شخصیات بڑے ہوشیار اور کامیاب ہوتے ہیں۔ آپ اس سال اپنی انہی چیزوں کے باعث کامیابیاں سیکھیں گے۔ قوس خواتین میں اضافہ ہو گا۔ آپ کی زندگی میں تبدیلیاں آپ کی قسمت میں اضافہ کرے گی۔ آپ ایک وقت کی شخصیت ہونے والے ہیں۔ دوسروں کا اثر بھی آپ پر کر لیتے ہیں۔ جس شے میں کام کریں گے وہ کامیابیوں سے بھرپور ہو جائے گا۔ اضافی باغیہ لاشی یا نئی ملازمت کی نئی راہ ہے جو مسائل دور کر دے گی۔ روحانی تعلقات پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔

24 اکتوبر 22 نومبر

برج جدی



عقرب افراد عقلی مزاج اور ثابت قدم ہوتے ہیں لیکن ان کا پسند نہیں ہوتے ہیں۔ اس سال ان کی زندگی میں تبدیلیاں آپ کی قسمت میں اضافہ کرے گی۔ آپ ایک وقت کی شخصیت ہونے والے ہیں۔ دوسروں کا اثر بھی آپ پر کر لیتے ہیں۔ جس شے میں کام کریں گے وہ کامیابیوں سے بھرپور ہو جائے گا۔ اضافی باغیہ لاشی یا نئی ملازمت کی نئی راہ ہے جو مسائل دور کر دے گی۔ روحانی تعلقات پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔

24 ستمبر 23 اکتوبر

برج میزان



اس سال آپ کی زندگی میں تبدیلیاں آپ کی قسمت میں اضافہ کرے گی۔ آپ ایک وقت کی شخصیت ہونے والے ہیں۔ دوسروں کا اثر بھی آپ پر کر لیتے ہیں۔ جس شے میں کام کریں گے وہ کامیابیوں سے بھرپور ہو جائے گا۔ اضافی باغیہ لاشی یا نئی ملازمت کی نئی راہ ہے جو مسائل دور کر دے گی۔ روحانی تعلقات پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔

20 فروری 20 مارچ

برج حوت



آپ غیر معمولی طور پر حساس ہیں۔ عام طور پر تھوڑی سی بات سے آپ کا دل بکھرتا ہے۔ اس سال آپ کے حلقے میں شامل ہونے والے ہیں۔ آپ کے خیر خواہ بھی ہیں۔ اپنی تعلیمی صلاحیتوں کو دیکھ کر سیکھیں گے۔ آپ کامیابیوں سے بھرپور ہوں گے۔ آپ کی زندگی میں تبدیلیاں آپ کی قسمت میں اضافہ کرے گی۔ آپ ایک وقت کی شخصیت ہونے والے ہیں۔ دوسروں کا اثر بھی آپ پر کر لیتے ہیں۔ جس شے میں کام کریں گے وہ کامیابیوں سے بھرپور ہو جائے گا۔ اضافی باغیہ لاشی یا نئی ملازمت کی نئی راہ ہے جو مسائل دور کر دے گی۔ روحانی تعلقات پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔

21 جنوری 19 فروری

برج دلو



آپ فطری طور پر سمجھدار ہیں۔ نئے منصوبے بنائیں گے اور ان کو عمل میں لائیں گے۔ آپ کامیابیوں سے بھرپور ہوں گے۔ آپ کی زندگی میں تبدیلیاں آپ کی قسمت میں اضافہ کرے گی۔ آپ ایک وقت کی شخصیت ہونے والے ہیں۔ دوسروں کا اثر بھی آپ پر کر لیتے ہیں۔ جس شے میں کام کریں گے وہ کامیابیوں سے بھرپور ہو جائے گا۔ اضافی باغیہ لاشی یا نئی ملازمت کی نئی راہ ہے جو مسائل دور کر دے گی۔ روحانی تعلقات پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔

22 دسمبر 20 جنوری

برج جدی



آپ انہی وقت کی صلاحیتوں کے مالک ہیں اس سال اپنی سوجھ بوجھ سے کام لیں۔ آپ کامیابیوں سے بھرپور ہوں گے۔ آپ کی زندگی میں تبدیلیاں آپ کی قسمت میں اضافہ کرے گی۔ آپ ایک وقت کی شخصیت ہونے والے ہیں۔ دوسروں کا اثر بھی آپ پر کر لیتے ہیں۔ جس شے میں کام کریں گے وہ کامیابیوں سے بھرپور ہو جائے گا۔ اضافی باغیہ لاشی یا نئی ملازمت کی نئی راہ ہے جو مسائل دور کر دے گی۔ روحانی تعلقات پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔

 **Shalimar®**



مجموعہ لاجواب کہتے ہیں

 **READING
Section**



Dalda

CUP SHOP

Liquid Tea Whitener



رشتے میں گپ شاپ سے
چائے پو گپ شاپ سے!



READING
Section

